

龍食だより～いただきます～



令和6年12月号
龍ヶ岳共同調理場
文責：池田

早いもので、今年もあと1か月となりました。

寒さもだんだん厳しくなってきましたが、寒さに負けないように、

栄養のバランスのとれた食事をし、体を温めて、元気に冬を過ごしましょう。



かぜやインフルエンザの季節

かぜに負けない体をつくろう！

冬は、空気も乾燥して、かぜやインフルエンザがはやる季節です。今年もまだまだ、新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。かぜをひかずに、元気に冬を過ごすためには、毎日の生活の中で、次のことを心がけましょう。

1日3食、栄養バランスがととのった食事をとりましょう。



外出後や食事前などには、石けんを使ったていねいな手洗いや、うがいをしましょう。



外で運動をしたり、元気に遊んだりして体を動かしましょう。



早寝早起きを心がけて、十分な睡眠時間を取りましょう。



小1保護者試食会お世話になりました!



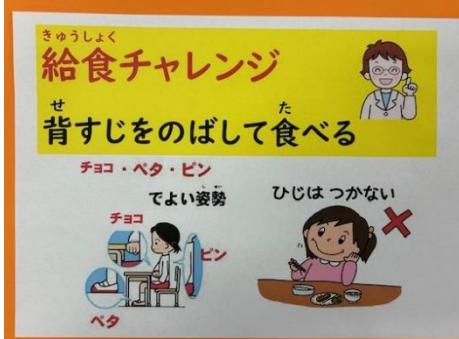
じゃこトーストが
好評でした♪



11月28日に小学1年生保護者試食会を行いました。全員参加していただき、子どもたちとの会食と食育についての話をきいていただきました。子どもたちのうれしそうな顔が印象的でした。ありがとうございました！アンケートのご意見・感想もお世話になりました。



給食チャレンジ挑戦中！！



12月21日は冬至です！

今年の冬至は12月21日です。冬至は昼が一番短く、夜が一番長くなります。

そのため、冬至を境に日が長くなっていくため、太陽がよみがえる日とも考えられていたそうです。



冬至には、かぼちゃやあずきがゆを食べたり、ゆず湯に入ったりします。また、「ん」のつく食べもの「なんきん（かぼちゃ）、れんこん、にんじん、きんかん、寒天、うどん」などを食べると運にめぐまれると言われています。