

龍食だより～元気もいもい～



令和5年12月号
龍ヶ岳共同調理場
文責：池田

はや早いもので、今年もあと1か月となりました。

さむ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、

えいよう栄養のバランスのとれた食事をし、からだを温めて、げんきふゆす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!

ふゆ冬は、くうきかんそう空気も乾燥して、かぜやインフルエンザがはやるきせつ季節です。ことし今年もまだまだ、しんがた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、げんきふゆす元気に冬を過ごすためには、まいにちせいかつなか毎日の生活の中で、つぎこところ次のことを心がけましょう。

1にち3しょくえいよう一日3食、栄養バランスがととのった食事をとりましょう。



がいしゅつごしょくじまえ外出後や食事前などには、せっけんつか石けんを使ったていねいなてあら手洗いや、うがいをしましょう。



そとうんどう外で運動をしたり、げんきあそぶ元気に遊んだりして体を動かしましょう。



はやねはやおこところ早寝早起きを心がけて、じゅうぶんすいみんじかん十分な睡眠時間をとりましょう。



小1保護者試食会お世話になりました!



11月9日に小学1年生保護者試食会しょうがく1ねんせいほごしやししょくかいを行いました。全員参加していただき、おこな ぜんいんさんか子どもたちとの会食と食育についてのかいしょく しょくいく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。いけん かんそう おせわ

12月22日は冬至です!

今年の冬至は12月22日です。冬至は昼が一番短く、夜が一番長くなります。ことし とうじ とうじ ひる いちばんみじか よる いちばんなが

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。とうじ さかい ひ なが たいよう ひ かんが



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いわれています。とうじ た ゆ はい かんてん うどん

食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

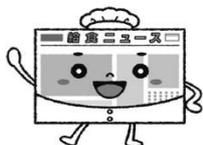
1	E					7	A
2		4			6		
		5		D			
						8	
3		C					B

タテのカギ

- 船をとめておく所。ふね とめておく ところ
- 英語の「go」の日本語は?えいご 「go」 にほんご
- 猟師は何をする人?りょうし なに いち
- ことわざ「一〇〇二たか三なすび」。いちひゃくにじゅうに たかさんなすび
- 水を多くして米をやわらかく煮たもの。みず おお くめ やわらかく に

ヨコのカギ

- 給食当番は白衣をきちんと着よう。きゅうしょくとうばん はくい きちん
- 〇〇〇を見て時間を守ろう。み じかん まも
- 気持ちよさそうに眠っているようす。きもちよさそう ねむ
- 病気を治すために飲んだり塗ったりするもの。びょうき なお のめぬ



A~Eの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな?

もうすぐ A □ B □ C □ D □ E □