

# きゅうしょくだより 高崎市立西部小学校No.27

平成29年 12月

おうちのひとといっしょにみてください。

## 給食の残量調査を行いました

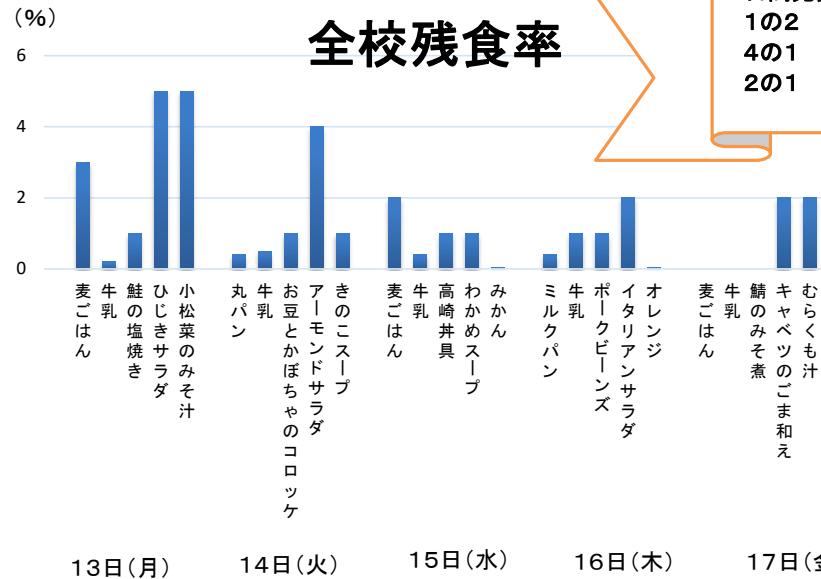
11月13日(月)から17日(金)の5日間にかけて、給食委員の児童に計量を協力してもらい、給食の残量調査を行いました。

残量調査は、残量を計ることにより、学校給食の実態を把握すること、食事の内容の課題や問題点を明らかにすることを目的とし、学校給食の充実や改善のために行われます。

残量調査の期間は、多くの児童のみなさんが、クラスごとに協力し合いながら給食を残さず食べてくれた様子やその日の給食の感想など、担任の先生方から、たくさんお話を聞くことができました。また、空っぽの食缶やボールが給食室にかえてくることも多くなりました。

残量調査を通して、給食に関心をもってくれたり、苦手な食べ物も少し食べてみようチャレンジしたりする人が増えるきっかけとなった1週間でした。

全校のみなさん、給食委員の児童のみなさん、ご協力ありがとうございました。



## 冬至に「かぼちゃ」と「ゆず」

12月22日は冬至です。冬至は、1年で昼が1番短く、夜が1番長い日です。

昔から、冬至に『かぼちゃ』を食べ『ゆず湯』に入ると、かぜをひかないと言われています。

### なぜ、かぼちゃ？

かぼちゃは、厄除けになる、食べると病気に罹らないと言われています。緑黄色野菜のひとつでもあるかぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富でかぜ予防にぴったりです。



### なぜ、ゆず？

ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。ゆず湯に入ることによって、からだを温めて血行を良くし、かぜの予防にもつながります。



### 西部小の冬至の日の献立

- ★ごまごはん
- ★牛乳
- ★鮭のゆず風味焼き
- ★小松菜のごま和え
- ★冬至汁

主食・主菜・副菜・汁物がそろった和食の献立です。

## しっかり手を洗おう

かぜやインフルエンザ、ノロウイルスが流行る季節になりました。手を石けんでしっかり洗い、ハンカチで水分をふき取ることで、体の中に菌が入るのを防ぎます。外から帰ってきたとき、トイレの後、ご飯を食べる前、きちんと手洗いをしていますか？体の中に菌をいれないために、よく手を洗いましょう。また、風邪に負けない体をつくることも大切です。毎日、規則正しい生活をし、バランスの良い食事をとり、健康な体を作りましょう。

### 正しい手洗いの仕方

