

給食たより



2019年 12月号

筑波大学附属視覚特別支援学校

寒い寒い冬がやってきました。寒さを吹き飛ばす元気を、食事から気をつけて摂っていきましょう。また、マスクをつけている児童、生徒も増えていますが、かぜ・インフルエンザ予防も大切です。まず、食事の前の手洗いをしっかりと行いましょう。イベントが多くなる12月です。体調管理をしっかりと行い、一年の締めくくりをしましょう！

冬の健康を チェック☑ してみよう！

かぜをひきやすい



肌があれる



ビタミンCをもっと取りましょう！



朝起きられない



くらくらする



鉄分の不足です！



体が冷える



病気になりやすい



たんぱく質が不足気味です！



☆上の項目以外にも、元気な冬休みを過ごすためにも、自分や家族の健康チェック☑を大切にしよう。冬休みに入ったら、規則正しい生活をしながら、一年の終わりや、始まりの行事を楽しみましょう！

冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう



☆給食のない日☆

9日 幼稚部 幼稚部まつり代休

17日 中学部 1年校外学習

24日 終業式

“冬至”って…？”

『1年で一番、昼が短くなる日のこと』

この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃは、ビタミンが多く、かぜをひきにくくなる、病気にかからないと言い伝えがあります。

また、冷蔵庫がなかった時代に、常温で保存がきくかぼちゃは、大切な野菜として扱われていました。

今年は、12/22(日)です。給食ではかぼちゃのシチューを出します。お楽しみに！

