



令和7年11月28日(金)
豊島区立朝日小学校
校長 大島 史絵
栄養士 ■ ■ ・ ■ ■

寒い冬に負けない体を作しましょう。

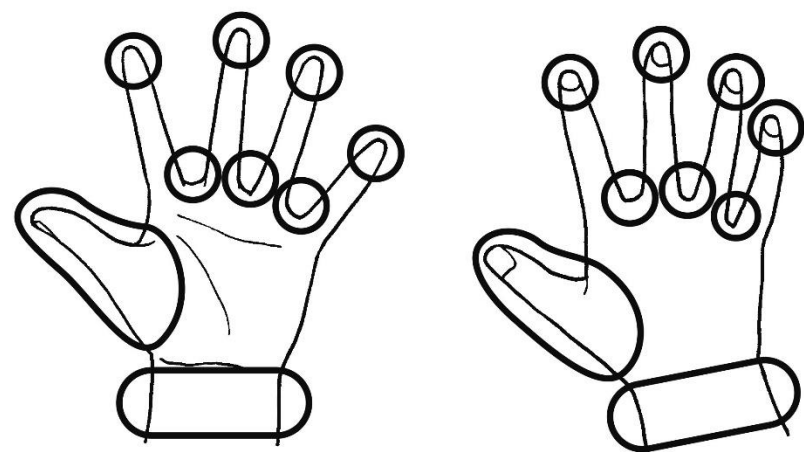
2025年も残り1か月となりました。冬は気温が低く寒い日が続きます。そのため、体調を崩しやすくなります。また、屋内に人が集まりやすいことや、空気が乾燥することなどから、感染症が流行しやすいです。基本となる手洗い・うがいをこまめに行いましょう。

今年のかぜをひきま宣言！ かせ予防のポイント

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かせをひかないように、日頃からかせの予防を心がけましょう。

洗い残しやすいところに注意しましょう



きれいに洗ったつもりでも、手に汚れが残っていることがあります。指先や爪、指と指の間、親指、手首などは洗い残しやすいところです。特に注意して洗うようにしましょう。また、爪は短く切っておくことや、手を洗ったら清潔なハンカチやタオルで拭くことも大切です。

©少年写真新聞社2024



【今月の給食】

12月10日(水) 宮城県米給食の日

豊島区と宮城県は交流都市として、様々な分野で交流しています。毎年豊島区の小中学校では、給食を通じて、宮城県について理解を深めるために、無償で宮城県からお米をいただき給食で提供しています。今年は、12月10日に「宮城県米給食」として、宮城県の郷土料理である「油麴井」や「ずんだ」を使ったケーキを提供します。

12月12日(金) すず払いの日給食

江戸時代から、12月13日は、すず払いをして、くじら汁を飲むという習わしがあります。すず払いとは、お正月の準備として、お掃除をする日です。はたきを持って部屋の高い所から低い所へと順にほこりを落としていきます。これは、みんなで気持ちよく新年を迎えるための大仕事でした。とても寒い時期の大掃除になるため、疲れ切った体を癒やすためにくじら汁を食べていました。そこで、前日の12月12日は、くじらの皮を使った「くじら汁」を提供します。

12月22日(月) 冬至の日給食

12月22日は冬至の日です。冬至とは1年の中でもっとも昼間が短く、夜が長い日です。この日には、「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめると言われています。そのうちの1つが、別名「なんきん」と呼ばれるかぼちゃです。冬至にかぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気)や、風邪の予防になるとも言われています。そこで22日の給食では、かぼちゃを使った「冬至汁」を提供します。

【給食用食材の主な産地(11月分)】

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
こめ	秋田県	だいず	北海道	たまねぎ	北海道	もやし	栃木県
	岩手県	とうふ	佐賀県	にんじん		ごぼう	青森県
とりにく	青森県	こんにゃく	群馬県	じゃがいも		にんにく	
	岩手県	キャベツ	群馬県	だいこん	東京都	りんご	
ぶたにく	茨城県	えのき	長野県	さつまいも		なめこ	新潟県
	群馬県	セロリ		かぼちゃ		かぶ	千葉県
めだい	宮城県	はくさい		こまつな		かき	山形県
しらす	和歌山県	れんこん	茨城県	しょうが	高知県		
たまご	青森県	きゅうり	埼玉県	ながねぎ	東京都		

