

2024年  
12月号

池上わかぼこども園

# 給食だより



**木枯らしが吹き始め、落葉がたくさん舞っています。冬のはじまりですね。**

12月になり今年もあと少しで終わってしまいますが、皆さんにとってどのような一年だったでしょうか。寒さに加え空気が乾燥してきたり、1年の疲れが出てきたりして、風邪を引きやすい時期になります。バランスの良い食事をしっかりととり、手洗いうがいをして乗り越えましょう。そしてクリスマス、大晦日、お正月と続くイベントを楽しくお過ごしください。



## 🍴 今月のトピックス 🍴 一度に二回の手洗いを



この時期に一番気を付けないといけないのは、ノロウイルスなどの感染症です。

他にもインフルエンザなどの恐ろしいウイルスがありますが、これらを防ぐには徹底した手洗いが欠かせません。

皆さんが普段の生活を送っている間にも、様々な場所でウイルスは体に付着しているのです。例えば、人の手が触れるドアノブや冷蔵庫の取っ手であったり、更には空気中にもウイルスは存在しています。また、人がくしゃみをするとき数十秒間、空気中にウイルスが舞い続けます。

このように体に付着したウイルスによって感染症を引き起こす事を防ぐために、手を洗う時は二回続けて洗い、徹底してウイルスを落とすことを心掛けましょう。



## 12月の旬ピックアップ こまつな



12月の旬な食材と言えば沢山ありますが、小松菜もその一つです。

小松菜は古くから日本人に親しまれている野菜ですが、小松菜の名前の由来はご存知でしょうか。実は、東京の小松川村が原産地で、沢山収穫されていたため「こまつな」という名前が一般的になったと言われています。そんな小松菜ですが、カルシウムの含有量は野菜の中でもトップクラスなのです。また、ビタミンCなども豊富に含まれているので風邪などの予防にも効果があります。ぜひ、成長期の子供たちにも沢山食べて頂きたい野菜の一つですね。