

# 12月の給食だよ

こやまだいこうとうがく  
 小山台高等学校  
 ていじせい  
 定時制

03-3714-8155

今年もあと1か月程となりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？12月は行事が盛りだくさんです。芸術鑑賞教室や健康教室、4年生は遠足もあります。気温の変化や空気の乾燥等で体調を崩さないよう、睡眠や栄養補給、適度な運動を心掛けましょう。

また、12月31日は大晦日です。大晦日にはそばを食べる習慣がありますが、その理由は、そばの細長い形から、「長生きするように」という意味を含めて食べるそうです。年末は年越しそばを食べてみてはいかがでしょうか？

それでは最後になりますが、今年もありがとうございました。よいお年をお迎えください！

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていきます。昔の人は太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃや小豆を食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み無病息災を願う風習が生まれました。



## 冬休みを元気に過ごすためのポイント

<p>☆こまめに手を洗う</p>	<p>☆早寝・早起きを心掛ける</p>	<p>☆旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>☆適度に運動する</p>		

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが一層厳しくなりました。もうすぐ冬休みになるので、生活リズムを整えられるよう上記のことに気をつけて元気に過ごしましょう！



## 11月15日(水)は全校給食でした！

今年2回目の全校給食を実施しました！今回の献立は、牛乳・バターチキンカレー・野菜スープ・フルーツヨーグルトです。普段給食を食べていない生徒も参加してくださり、給食を知ってもらった貴重な機会となりました。来年も実施する予定なので、是非ご参加ください！

