



給食だより

宇部市二俣瀬学校給食共同調理場

毎月19日は「食育の日」

寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

①早寝しよう



②早起きしよう



③朝ごはんを食べよう



④手洗いをしよう



⑤うがいをしよう



⑥暴飲暴食はやめよう



12月22日（月）は冬至です

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日は短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。



「やまぐち郷土料理の日」おおひら



いわくにちいき だいひょう きょうどりょうり ひら おお ふた ぬ
岩国地域を代表する郷土料理のひとつです。平たく大きな蓋つきの塗り

もの わん おおひら しよくたく ていきょう おおひら よ
物のわん“大平”に入れて食卓に提供することから、「大平」と呼ばれます。

とりく さとも ながいも こうやどうふ
鶏肉や里芋、れんこん、長芋、しいたけ、ごぼう、高野豆腐などのさまざまな

ぐざい くわ しる おお にもの
具材を加えた汁の多い煮物です。

出典:農林水産省 Web サイト

○やまぐち郷土料理の日 「おおひら」

8日（月）

○クリスマス献立 「セレクトケーキ」

17日（水）

○冬至献立 「かぼちゃのみそ汁」「ゆずみそあえ」

19日（金）

●よい食べ方マナー習得チャレンジ 今月のめあて「よい姿勢で食べよう」

（体は料理の方を向き、足はそろえて床につける、ひじをつかない）