

12月 給食だより

予定献立表、給食だよりは、吉部小学校HPで、カラーでご覧いただけます。学校の様子も随時更新されます。ぜひ、ご覧ください。



今年も残すところあと1か月になりました。うがいや手洗いはもちろん、栄養バランスの良い食事や、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムを整え、風邪をひきにくい体作りをしましょう。



12月

献立紹介

6日
キンパ丼の具



「キンパ」は、甘辛く煮た牛肉やナムル（韓国風和え物）・たくあんの千切りなどの入った韓国の海苔巻きです。

16日
ラーパーツァイ



漢字では辣白菜と書きます。中国語で白菜のピリ辛甘酢煮を表しています。

19日
冬至 献立



「ん」のつく食べ物を食べると運を呼び込めると言われ、特にかぼちゃ（別名：なんきん）はよく食べられています。

23日
クリスマス献立



デザートはセレクトケーキです。事前にチョコ・いちごのどちらかを選んでもらっています。

年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”を伝える機会にしてみてもいかがでしょうか。



冬休みの食生活～10のポイント

<p>た (食)べすぎに気をつけよう</p>	<p>の (飲)み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p>し っかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p>い ち(1)日3食、規則正しく食べよう</p>
<p>ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう</p>	<p>ゆ っくりよくかんで食べよう</p>	<p>や さい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p>す すんで、おうちのお手伝いをしよう</p>
<p>み ンなで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p>を (お)やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>—以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。</p>	

給食がなく、年末年始で食生活が偏りやすくなります。意識して過ごしましょう！

