

12月 給食だより

予定献立表、給食だよりは、万倉小学校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。

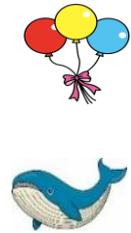
万倉小学校HP



今年も残すところあと1か月になりました。冬は寒さが厳しくなり、風邪を引きやすい時期です。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。



献立紹介 12月



1日
鯨のどて煮
「どて煮」は、みそを使って甘辛く煮た料理のことです。給食では鯨の須の子（ほっぺ）を使います。



14日
パイザヌ
スープ
色紙切りの野菜がたくさん入った、フランスの田舎風スープです。



20日
冬至献立
冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運を呼び込めるといわれ、特にかぼちゃ（別名：なんきん）はよく食べられています。今年の冬至は22日です。



22日
クリスマス献立
クリスマスは、イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事です。給食では、子どもたちが自分でセレクトしたケーキが登場します。

冬休みの食生活について



もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いと思います。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。また、冬休みには、給食で毎日飲んでいる、牛乳がなくなり、カルシウムが不足しやすくなります。乳製品を意識して取りましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう！



朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。



食べ過ぎに気をつけよう！



食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくならないよう、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。



日本の伝統行事に触れる機会にしよう！



近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていいただければと思います。



