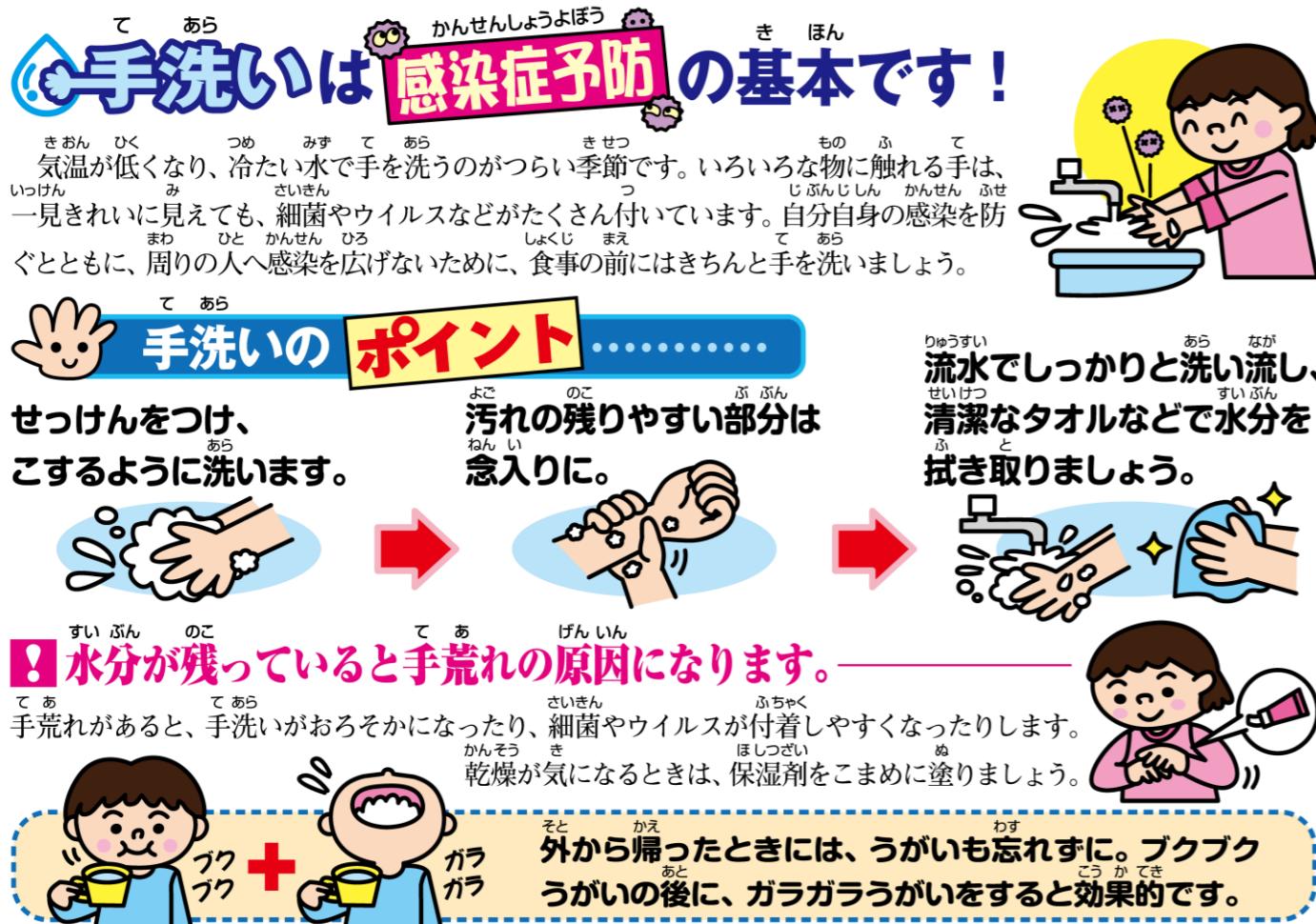




☆ 食材の都合等により、献立や材料の一部を変更することがあります。
☆『はし』は毎日、清潔なものを持ってきましょう。
☆ 給食の前には、手洗いも忘れずに。

いよいよ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始をすごせるように、以下のこと気につけまよう。



冬休み中
こんなひとはいませんか？

16日(金)	ごはん コンソメスープ ポークチャップ (月形産大豆のピーンズソース) シャキシャキあえ
こんだて	
体をつくる	牛乳、鶏肉、豚肉、大豆
体の調子を整える	人参、セロリ、玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ えのきだけ、にんにく、もやし、小松菜、 切り干し大根、きゅうり
熱や力のもとになる	米、じゃがいも、油、三温糖、ごま油
エネルギー	小) 551 kcal 中) 703 kcal

悪循環を断ち切って肥満を予防しよう



年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい

食生活を心がけるとともに、意識して体を動かし、"正月太り"を解消しましょう。

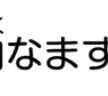
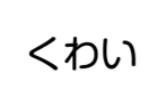
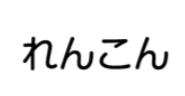
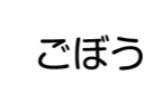
食べ過ぎを防ぐコツ



りょうり ねがいみし おせち料理の願いや意味を知ろう！

◎おせち料理にこめる願い

お正月は、「歳神さま」をそれぞれの家にお迎えする大切な年中行事です。そして、1年幸せを願い、歳神さまと共に家族でいただく食事がおせち料理です。おせち料理は、昔から、料理の一つひとつに、さまざまな願いをこめて作り、重箱に詰めて、大切に食べられてきました。地域や家庭によって違いがありますが、おもな料理とこめられた願いや意味について、見ていきましょう。

<p>くろまめ 黒豆</p>  <p>まめまめしく (まじめに) 生きできるよ うに</p>	<p>かまぼこ</p>  <p>ひ日の出の形に似て いるので、めでた さを表現</p>	<p>かずのこ</p>  <p>ニシンは多くのたま ごを持つことから、 こ子だくさんの願い</p>	<p>だてまき</p>  <p>まきもの (書物) に見 えることから、頭 がよくなるように</p>
<p>たづく 田作り</p>  <p>むかしはたけひりょう 昔は畠の肥料にイワ シを使っていたこと から、豊作を願う</p>	<p>きんとん</p>  <p>きんいろみ見えること から、豊かな生活 ができるように</p>	<p>こぶまき 昆布巻き</p>  <p>「よろこぶ」の「こ ぶ」にかけて、めで たさを表現</p>	<p>えび</p>  <p>なが長いひげと腰がま がった姿から、長 い生きできるように</p>
<p>こうはく 紅白なます</p>  <p>あかしろくあ 紅と白の組み合わせ で、家族の幸せや平 和を表現</p>	<p>くわい</p>  <p>おお大きな芽が出ること から、「めでたい」 や出世できるように</p>	<p>れんこん</p>  <p>あな穴から向こうが見え るので、先を見通せ るように</p>	<p>ごぼう</p>  <p>しっかりと地に根 づいた生活を送れ るように</p>



【一の重】
くろまめ 黒豆やかずのこなどの「祝い肴」、
きんとんやかまぼこなどの「口取り」を入れる。



に じゅう
【二の重】
うみ さち や もの こうはく
海の幸などの焼き物や、紅白なます、
す す もの い
酢ばすなどの酢の物を入れる。



【三の重】
里いも、くわいなど、山の幸の煮物
や、筑前煮を入れる。

