

冬 給食だより

☆ 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、以下のことに気をつけましょう。

★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・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	



給食は小・中学校とともに

1月16日（金）から開始です。

冬休み中
こんなひとはいませんか？

こんだて	16日（金） ごはん コンソメスープ ポークチャップ （月形産大豆のビーンズソース） シャキシャキあえ
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 えのきたけ、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

★手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

★手洗いのポイント★

せっけんをつけ、こするように洗います。

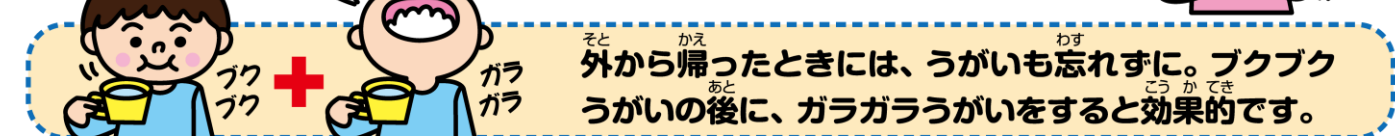
汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



★水分が残っていると手荒れの原因になります。

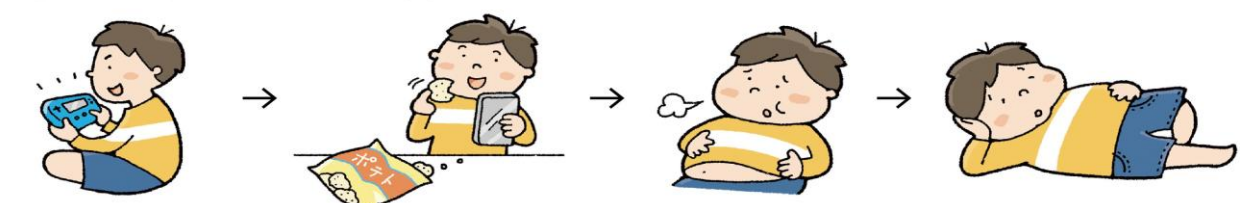
手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효果的です。

悪循環を断ち切って肥満を予防しよう

外遊びが減少 ながら食べをする 太る 動くのがおっくう



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★

<p>よくかんで味わって食べる</p>	<p>主食とおかずをバランスよく食べる</p>	<p>調味料を使い過ぎない</p>	<p>腹八分目を心がける</p>
---------------------	-------------------------	-------------------	------------------

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年の幸せを願い、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）生活できるように</p>	<p>かまぼこ</p>  <p>日の出の形に似ているので、めでたさを表現</p>	<p>かすのこ</p>  <p>ニシンは多くのたまごを持つことから、子だくさんの願い</p>	<p>だてまき</p>  <p>巻物（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>昔は畑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>金色に見えることから、豊かな生活ができるように</p>	<p>こぶま 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、長生きできるように</p>
<p>こうはく 紅白なます</p>  <p>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>大きな芽がでることから、「めでたい」や出世できるように</p>	<p>れんこん</p>  <p>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】
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。



【二の重】
海の幸などの焼き物や、紅白なます、すず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。

楽しい冬休みをお過ごしください



が づ に ち かみびら

1月11日は鏡開き

ちいき ちが
(地域によって違いがあります)

かがみ ちい わ しる こ い むびょうそくさい ねが
鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願う
た ぎょうじ ちい ほうちよう はもの
て食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使
つか ぶ し せつぶく れんそう えんぎ わる
うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、
き て わ
木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」とい
えんぎ よ ことば つか
う縁起の良い言葉が使われます。

