

12月給食だより

2023. 12. 5 No.8

文責: 藤本

黒潮町立学校給食センター

今年も残すところあとわずかとなりましたね。空気も乾燥し感染症等にかかりやすくなります。感染症予防対策として、栄養バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動が大切です。毎日、健康に過ごすためにも基本的な生活習慣を継続して身につけていきましょう。

12月の給食目標は「正しい食事の仕方を身につけよう」です。

正しい食事の仕方を身につけることは、自分の食事をスムーズにすすめるためだけでなく、周りの人と気持ちよく食事を楽しむことにも繋がります。

食べるときの姿勢をチェックしてみよう!

①机に向かってまっすぐ座っていますか?
・食事中は前を向いて、食べることに集中しましょう。



③背筋がまっすぐのびていますか?
・背中を丸めていると食べ物体が中を通りづらくなり、消化にも影響します。

②肘を机につかずに食べていますか?
・お茶碗や汁わんは手に持って食べましょう。

④足の裏は床にピタッとついていますか?
・踏ん張る力が噛む力を高めるようです。

みなさんの食事マナーはどうでしょうか。正しい姿勢で食べることや箸を正しく持つこと、食器を正しい位置で置くことなどがあります。食事マナーを守ってこれからも給食時間を充実させていきましょう!

冬至にはゆず湯とかぼちゃ♪

12月22日の冬至は、一年で一番昼の時間が短くなる日です。昔から冬至には栄養たっぷりのかぼちゃを食べて、ゆず湯に入ると風邪をひかないと伝えられています。また、「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込むといわれています。だいこん・にんじん・れんこんなど「ん」のつくものを「運盛り」として縁起をかついでいます。縁起をかつぐだけでなく、ビタミンAやビタミンCなどの栄養をつけて、寒い冬をのりきるための先人たちの知恵でもあります。



年末年始の行事と食べ物

冬休み中には、お正月をはじめ日本の伝統行事にふれる機会が多くあります。家族や友達と食卓を囲み、行事食を味わいながら楽しい時間を過ごしましょう。

冬至 12/22 かぼちゃ料理 ゆず湯もね あずきがゆ	七草 1/7 七草がゆ せり・なずな ごぎょう・はこべら ほとけのざ すずな・すずしろ
おみそか 12/31 年取り魚 サケフリなど 年越しそば	鏡開き 1/11 おしるこなど
しょうがつ 1/1~ お雑煮 おせち料理	こしょうがつ 1/15 あずきがゆ もち花・まゆ玉

おはしの使い方まちがっていませんか?



今一度、お箸の持ち方について見直してみましょう♪

～ひとこと返信らんのご紹介～いつもありがとうございます！

・息子が給食の白米がおいしい、家のはあんまり(笑)と言っています。お米はどんなのを使っています、炊き方もコツがあるのでしょうか。家庭用炊飯器とは勝手がずいぶん違うと思うのですが教えてください。

・返信をいただきありがとうございます。お米は、町内の生産者さんから購入させていただいており、無農薬のものを使用しています。また、炊き方のコツはお米を30分程浸水させた後炊いています。お答えになっているかはわかりませんが・・・ご参考になれば幸いです。今後ともよろしく願いいたします。

給食紹介 ～11月のメニューを紹介します～

☆11月8日(水) いい歯の日・カミカミ献立

- ビビンバ丼
- 牛乳
- ナッツのごまドレッシング
- 紫いもチップス



11月8日は「いい歯の日」献立でした。いつまでも美味しく食事をするためには健康な歯を保つことが大事ですね。これからも歯を大切にしていきましょう！

☆11月17日(金) 缶詰献立

- 雑穀ごはん
- 牛乳
- カツオ缶のトマトカレー
- もやしのナムル



先月は、「トマトでにこんだカツオとキノコ」缶詰を使用し、カレーにして提供しました。缶詰を使用したカレーは初めての試みでした。これからも缶詰の味に慣れていってほしいです。

☆11月24日(金) 和食の日

- ごはん
- 牛乳
- シイラのもみじ焼き
- 浅漬
- 高知家のみそ汁



11月24日は和食の日とされており、給食でも和食メニューを提供しました。和食の大切さをこれからの給食でも伝えていきたいと思っています。

冬休みの食生活気をつけて！

もうすぐ冬休みですね。待ち遠しい人も多いことでしょう。しかし休み中はついつい生活リズムが崩れやすくなります。食生活も同じです。3学期も元気に過ごすために、冬休み中も早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、好きなものばかりの食事にならないよう注意しましょう。3学期の給食もお楽しみにー♪

① 食事の前は必ず手洗いをしましょう。

② 早起きをして、朝食をしっかり食べましょう。

③ おやつは適量を考えて食べすぎないようにしましょう。

④ 夕食後は間食をしない、または消化のよいものにしましょう。

問い合わせ先

- 黒潮町立大方学校給食センター (TEL 31-3201) 担当: 中川 藤本
- 黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 55-2166) 担当: 松本 久保田

～お気軽にお問い合わせください～

お知らせ

12月分の給食費の振替日は、**12月25日(月)**です。

引落口座の残高確認をよろしくお願いいたします。

ひとこと返信 給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。きりとり

学校 年 組 名前 ↓QRコードからも送れます！
よろしくお願ひいたします。