

12月給食だより

2021. 12. 8 No.9

文責: 藤本

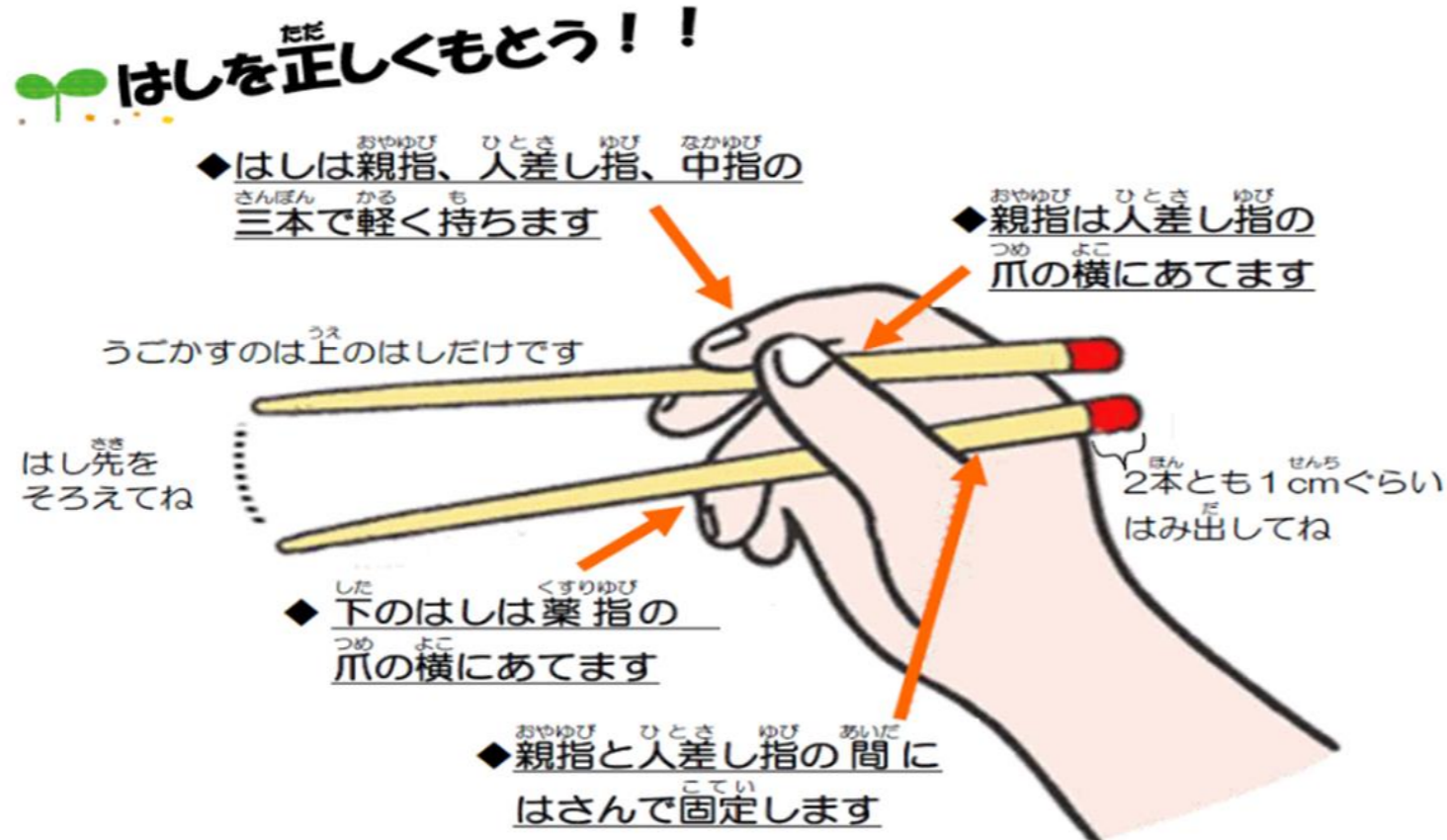
黒潮町立学校給食センター

今年も残すところあとわずかになりましたね。この1年間元気に過ごせましたか？朝晩冷え込み、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。手洗い・うがいの予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。体調を崩さないようにして元気に新年を迎えましょう。

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。

食事のマナーは、自分のためだけではなく、みんなとおいしく楽しく食べるための大事な約束ごとです。お互いに食事を楽しむためには、正しい姿勢で食べることやお箸を正しく持つことでお互いを思いやる気持ちにも繋がります。給食時間を通して、食事のマナーの大切さや一緒に食べることの楽しさを知ってほしいです。

おはしの正しい持ち方をチェックしてみよう！



みなさんは、正しくお箸を持つことができますか？正しいお箸の持ち方ができていないと、「ご飯粒を上手に集めることができずにお茶碗にたくさんのご飯粒が残ってしまう」「食べる時間が余分にかかる」など、大人になってから直すのは難しいです。今のうちに少しずつ練習して正しく持てるようになっていきましょう♪

年末年始の行事と食べ物

冬至 12/22 かぼちゃ料理 あずきがゆ	七草 1/7 七草がゆ
大みそか 12/31 年取り魚 年越しそば	鏡開き 1/11 おしるこなど
正月 1/1~ お雑煮	小正月 1/15 あずきがゆ もち花・まゆ玉

冬至(とうじ)

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。行事食を味わいながら、楽しいひとときを味わいましょう。

12月22日の冬至は、1年のうちでもっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。昔から冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べることで免疫力や抵抗力が高くなり、風邪を予防してくれる効果があります。また、ゆず湯に入ることで、体の中からあたため、湯冷めを予防してくれます。給食でも22日(水)に、かぼちゃを使った煮物が出ます☆

12月2日(木)

田ノ口小学校6年生が考えた献立

給食紹介

- ・ごはん
- ・ぎゅうにゅう
- ・ブリのしおやき
- ・こんにやくサラダ
- ・わかめのみそしる
- ・みかん

家庭科の学習を基に、毎月6年生の考えた献立が登場しています。今回は、田ノ口小学校の6年生が考えた献立でした。旬であるブリやみかんなどを使用した和食メニューに仕上がりました。田ノ口小学校の6年生のみなさんありがとうございました。



冬休み中の食事について☆

もうすぐ待ちにまった冬休みが来ますね。行事の多い冬休みは、楽しいことがたくさんある一方で食生活も乱れがちです。食生活が乱れないように、健康を意識して、きちんとした毎日を過ごすように心がけましょう。

①朝ごはんで元気な1日の始まり

朝ご飯を食べることでエネルギーや栄養素が補給され、体や脳が目覚め体温が上がります。また、よく噛んで食べることで、脳が活発に働き、胃に食べ物が入ることで腸が働き、排便を促します。

②おやつを取り方を考えよう

冬休みは、普段よりごちそうを食べる機会が増えます。おやつは時間と量を決めて食べ過ぎないようにしましょう。

③手洗いうがいで風邪予防をしよう

かぜをひきやすい季節です。外から帰ってきたときや食事の前には、必ず手洗いうがいをしましょう。



④夜遅くには食べないようにしましょう。

食べ物が胃や腸に残っていると、質の良い睡眠がとれません。寝る前に食べるのはなるべく控えておきましょう。



食事のマナーについてチェックしてみましょう！

- いただきます、ごちそうさまのあいさつがきちんとできている。
- しせい良く食べている。
- 口の中に食べ物があるときは、おしゃべりをしていない。
- ひじをついて食べていない。
- おはしを正しくもって食べている。
- お茶わん、汁わんを手にもって食べている。

冬休み中に、食事のマナーが守れたら□にチェックしよう！



～ひとこと返信紹介～ いつもありがとうございます！

- ・ いつもおいしい食事をありがとうございます。免疫力の話の家でもしました。給食でも、きちんと考えて作られているんだね・・・と。食べることは大切やね・・・と。インフルエンザやノロウイルスも流行しやすい時期になったので、家庭でも気をつけたいです。
- ・ いつもアレルギー対応メニューをありがとうございます。おいしくアレンジされていて、毎回、私には勉強になるし、児童も満足そうに食べています。「ひじきのふりかけ」は、いただいたカリカリ梅と、まぜたら、お土産でいただいたことのある「梅ひじき」になりそうとおいしくいただきました。レシピもありがとうございます。最近、新メニューもたくさんあって毎日楽しみです。寒くなってきました。センターの皆さんも、お体気をつけてくださいね。ありがとうございます。

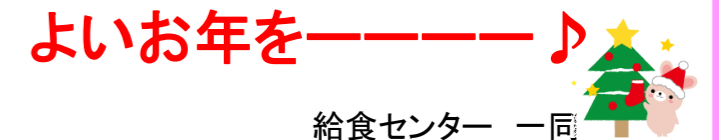


〈保護者の皆様へ〉

日頃は、学校給食にご理解、ご協力をいただきありがとうございます。今年1年間も、新型コロナウイルス感染予防対策で子どもたちには、給食時間での制限もたくさんあったと思います。来年も、子どもたちが「食べたい！」と思うメニューを提供できるよう給食センター一同頑張っていきますのでよろしくお願い致します♪

小・中学生のみなさん。

食生活に気をつけて、よいお年をお迎えください。また、3学期からもよろしくお願い致します☆



給食センター 一同

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: 宮地 藤本
- 黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 55-2166) 担当: 松本 岡本

お知らせ

12月分の給食費の振替日は、**12月27日(月)**です。

振込指定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

