

給食だより 12月

令和5年12月20日

行事や取組が盛りだくさんだった2学期ももうすぐ終わりを迎えます。2学期の給食もおいしく・楽しく食べることはできたでしょうか？ また感想や話を聞かせてください！

*****読書週間献立を実施しました！*****

読書週間に合わせて、お話の中に出てくる食べ物が給食に登場しました。児童玄関に並べていた本をめくっては、「今日はこれが出るんだよね！」など楽しみにしている様子もたくさん見られました。また、実際に食べてみて「初めて食べたけど、おいしかった！」「また来年もして欲しい！」など、嬉しい声もたくさん聞かせてくれました。

給食をきっかけに、本を開く機会が増えると嬉しいです。学校だけでなく、お家でも、お話の中の食べ物を探してみてください♪



お話の中に出てくる食べ物に近づくよう、
ていねいに作っていただきました！



上段左から、
11月1日、2日、7日
下段左から、
11月9日、10日の
写真です！

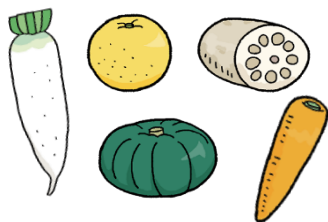


^{とうじ} **＊ ＊ 冬至には、ゆず湯とかぼちゃと「ん」がつく食べ物 ＊ ＊**

12月22日は「冬至」です。冬至は、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至を過ぎると日が長くなるので「太陽がよみがえる日」と考えられていたそうです。

この日は、風邪を引かないように、ゆずを浮かべた「ゆず湯」に入ったり、かぼちゃを食べたりする風習があります。また、「ん」がつく食べ物を食べると「運」を呼び込むともいわれています。給食でも、ゆずやかぼちゃ、「ん」がつく食べ物を使った料理で、冬の健康や幸運を願いましょう！

給食に登場する
 冬至にちなんだ食べ物



^ひ^き^つ **＊ ＊ ＊ ＊ ＊ かぜを引いたときに気を付けること ＊ ＊ ＊ ＊ ＊**

かぜをひいたら
 水分をしっかりと
 とりましょう



発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。



^{しょうじょう}^{べつ}
症状別

^{とき}^{しよく}^じ **かぜをひいた時の食事**



^{はつねつ}^{さむけ}
発熱・寒気



めん類

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

^{はなみず}^{はな}
鼻水・鼻づまり



汁物

スープ



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

^{せき}^{のど}^{いた}
せき・のどの痛み



アイス
クリーム

ゼリー



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

^{げり}^は^け
下痢・吐き気



おかゆ

スープ



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

ふゆやす しょくせいかつ *****冬休みの食生活*****

冬休みは、おいしいものをたくさん食べたり、たくさんの人と食事をしたりする機会も多いのではないのでしょうか。また、生活リズムが乱れてしまうこともあると思います。冬休みを楽しく過ごすために気を付けたいことを紹介します！

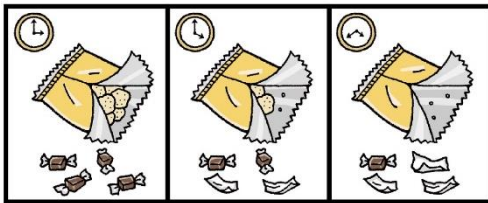
たいないどけい ★体内時計をコントロールしましょう！

人が持つ体内時計と1日24時間の周期には、ずれがあります。これを調節するためには、決まった時間に起きて朝の光を浴びること、朝食をはじめ1日3食を規則正しく食べること、日中は活動的に過ごすことが大切です。生活習慣や体内時計の乱れは、学習意欲や体力、気力の低下につながるといわれています。3学期のスタートが気持ちよくスタートできるよう、冬休み中も生活リズムを整え、体内時計をコントロールしましょう！



★「だらだら食べ」や「ながら食べ」は

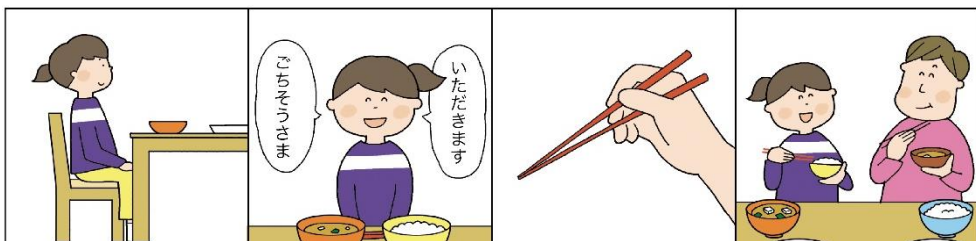
やめましょう！



「だらだら食べ」や「ながら食べ」は、食べ過ぎの原因にもなります。食べ物が近くにあると、つい食べてしまいます。特に冬休みは、間食だけでなく、食事もしっかりと時間を決めて食べましょう。

しょくじ まも ★食事のマナーを守りましょう！

給食の時間でも同じですが、食事のマナーは、一緒に食事をする人に、嫌な想いをさせないために、思いやりの気持ちを表すものです。背筋を伸ばして姿勢良く座り、食事の前後には「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをします。おはしやお茶碗を正しく持つと、こぼさずきれいに食べられます。食事をしている人みんなが楽しく食べられるように、話す内容や雰囲気気に気を付けましょう。また、大きな声で話したり、口の中に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう。



しょうがつりょうり ゆらい
 ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ お正月料理の由来やいわれ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊

お正月には、お祝い料理の「おせち料理」を食べます。おせち料理のお重には、たくさんの料理が入っていますが、それぞれ新しい年に向けての願いが込められています。



【田作り】

昔はいわしを田んぼの肥料にすると、お米がたくさんとれたことから、お米の豊作を祈るという意味。



【えび】

えびのように「腰が曲がるまで」長生きできますように」という意味。



【くりきんとん】

黄金の小判をあらわし、お金がたまりますようにという意味。



【煮しめ】

いくつかの野菜をいっしょに煮ることから、家族が仲よく結ばれますようにという意味。



【こぶ巻き】

「よろこぶ（喜ぶ）」を“こんぶ”とかけ、「よろこんぶ」という意味。



【伊達巻き】

巻いた形が書物などの巻物に似ていることから、「文化」をあらわす。



【数の子】

卵の数が多いことから、子宝に恵まれますようにという意味。

【紅白かまぼこ・紅白なます】

赤（紅）と白でおめでたい色。赤はめでたさ、白は清らかさをあらわす。



【黒豆】

まめに働き、健康に暮らせますようにという意味。

【すばす（酢れんこん）】

穴のあいたれんこんで先の見通しがよいという意味。



それぞれの意味を考えながら、おせち料理を食べるのも、お正月の楽しみ方の1つですね♪