

12月 給食だより

昭和村学校給食センター
TEL:0278-24-6210

ことしのこ
今年も残りあとわずかとなりました。この1年、元気に過ごせましたか？

ねん げんき す
みんなたの
皆さんが楽しみにしている冬休みがやってきます。また、クリスマス、大みそか、そしてお正月と楽しい行事
ふゆやす
も
が盛りだくさんです。かぜなどで体調を崩すことがないよう、食事前の手洗いをしっかりしましょう。

おお
じょうがつ たの
朝、昼、夕の3食を規則正しくとり、十分な睡眠で体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

12月の目標 さむ ま しょくじ 寒さに負けない食事をしよう



ふゆやす きそくただ
冬休みも規則正しい
せいかつ こころ
生活を心がけよう！

かぜをひかない強い体を作るためには？

ビタミンACEで抵抗力をつけよう！



ねんまく つよ ていこうりょく
粘膜を強くして、抵抗力をアップするために
か欠かせないのが「抗酸化ビタミン」と呼ばれる
ビタミンACEです。冬が旬の野菜や果物
魚介類などに多く含まれています。

からだあたた 体を温めよう！



からだ ひ たいせつ
体を冷やさないことも大切です。食事では
たんぱく質が不足にならないようにします。
からだ あたた りょうり
体も温まるなべ料理がおすすめです。

てあら 手洗いをしっかりしよう！



かぜ予防の第一はウイルスを体内に入れないと。手洗いはとても効果的なかぜの予防法です。せっけんを使ってていねいに洗いましょう。

きそくただ せいかつ 規則正しい生活をしよう！



つか からだ ていこうりょく
疲れがたまると体の抵抗力が下がります。
あさひるゆう しょくじ き
朝昼夕の食事を決まった時間にとて生活リ
ズムを作り、早めの就寝を心がけましょう。

伝えたい食文化

12月は「師走」と呼びます。禪師（先生）が走り回るほど忙しい月という意味です。12月は1年の最後を締めくくる月として、さまざまな行事食が伝わってきます。

とうじ 冬至かぼちゃ



冬至は1年で1番夜が短い日です。昔の人は夏にとれたかぼちゃを大切に保管してきました。そして、冬至の日にかぼちゃを食べると病気にならないとして、かぼちゃを食べる習慣が残っています。

としこ 年越しそば



大みそかの夜に食べます。細くて長いそばにちなんで慎ましくも幸せに長生きで生きることを願う、また切れやすいそばにかけて1年の災いを断ち切るといった理由からたべられるそうです。

りょうり おせち料理



新しい年を迎えるお祝いの料理で、年末に準備します。よろこぶの「こんぶ」など、おめでたい、縁起がよいとされる材料がふんだんに使われています。いわれを調べながら準備したり、食べたりするのも楽しいですね。

きょうしょく こころ ゆた 共食で心を豊かにしよう！



おうちの方と一緒に
料理をしてみよう！

誰かと食事を共にする（共有する）ことを「共食」といいます。家族との共食は、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、お互いの心や体の調子を知ることができます。楽しい食事の時間は、子どもたちの心の安定につながり、健やかな成長のためにも大切なものです。

年末年始は、家族や親せきが集まって食卓を囲む機会も多いことと思います。年末年始ならではの料理を味わうこともあるでしょう。行事食の由来や地域の郷土料理、そしてそれぞれのご家庭で受け継がれてきた味などについて、この機会に語り合ってみてはいかがでしょうか。

