

給食だより

冬休みの食生活について



もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。



「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。



食べ過ぎに気をつけよう!

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるような、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。



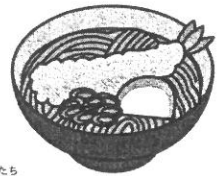
日本の伝統行事に触れる機会にしよう!

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていればと思います。



お大みそか

としこ年越しそば

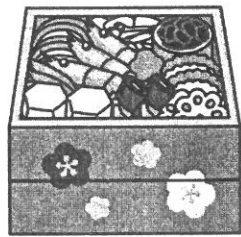


そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。別名で、みそかそば、つごもりそば、長寿そば、運気そば、福そば、縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。



あなたの家では何と呼びますか?

しょうがつおせち料理



もともとは歳神様へお供えしたものを家族でいただく「直会」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰まられます。

そらにお雑煮

地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方では丸もち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。お雑煮を作らない地域もあります。



かんとうふうそうに 関東風雑煮



かんさいふうそうに 関西風雑煮

12月 こんだてよい表

宮寺小学校

日曜日	献立名			主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)
	主食	牛乳	おかず	熱や力のもとになる(黄)	血や肉、骨のもとになる(赤)	体の調子を整える(緑)	
1 木	フレッシュロール		ポパイスバゲティ マセドアンサラダ	じゃがいも スpaghetti フレッシュロール さとう などねあぶら オリブ油	ぎゅうにゅう カプティアンベーコン ベーコン	たまねぎ ほうれんそう きゅうり にんじん ほんしめじ コーン にんにく	605 21.6 289
2 金	みそそばごはん		こんにゃくのいりに さんかいじる	むぎごはん パター さとう などねあぶら	ぎゅうにゅう とり ふたにく うすらたまご かまぼこ あかみそ わかめ	こんにゃく たまねぎ にんじん ながねぎ	635 28.8 297
5 月	こどもパン		やきそば しらたまみりフルーツポンチ	むしちゅうかめん さとう しろうこ しらたまだんご などねあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく あおさ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし おとうかん みかんかん バイナッブルかん りんごかん	667 21.6 291
6 火	こんぶごはん		イカのかりんあげ とんじる	こめ むぎ じゃがいも でんぶ なたねあぶら こめこ さとう	ぎゅうにゅう とり ふたにく とうふ イカ あかみそ あぶらあげ きざみこんぶ	だいこん にんじん こんにゃく ながねぎ ごぼう	608 30.2 346
7 水	かきたまうどん		ちくわのいそべあげ はくさいのつけもの	じごなうどん こむぎこ なたねあぶら でんぶ こめこ	ぎゅうにゅう たまご あおさ きざみこんぶ	はくさい だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう ほししいたけ	621 24.6 302
8 木	ピリからにくみそごはん		だいこんナムル はるさめスープ	ごはん はるさめ さとう しろうこ ごまあぶら でんぶ などねあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく とり にかみそ	だいこん たまねぎ こまつな たけのこ にんじん ねしろうが にんにく ほししいたけ きくらげ	621 26.8 308
9 金	さとうあげパン		れんこんいり とりだんごのスープ ヨーグルト	ツイストパン さとう なたねあぶら はるさめ でんぶ	ぎゅうにゅう とり ふたにく ヨーグルト たまご	はくさい たけのこ にんじん こまつな れんこん ながねぎ ねしろうが きくらげ	631 24.8 396
12 月	かてめし		サバのかおりあげ とうがんのそぼろじる	こめ むぎ でんぶ なたねあぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう サバ とり にかみそ	だいこん とうがん ながねぎ ごぼう にんじん ねしろうが ほししいたけ	634 26.6 277
13 火	カントンメン		★とうふドーナツ みかん	ホットラーメン ホットケーキミックス さとう などねあぶら でんぶ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく エビ とうふ たまご	はくさい もやし チンゲンサイ にんじん ねしろうが にんにく きくらげ みかん	643 26.7 333
14 水	ごはん		にくどうふ じゃこのしょうがに ナムル	ごはん さとう しろうこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく やきどうふ はなかつお りめんじゃこ	たまねぎ もやし しらす こまつな にんじん ねしろうが	642 28.8 532
15 木	マーブルしょくパン		きのこシチュー ★ツナとかいそうのサラダ	マーブルしょくパン じゃがいも こめ バター などねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とり ツナ なまクリーム わかめ	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり パセリ ほんしめじ マッシュルーム エリンギ	627 22.8 351
16 金	ごぼうピラフ		ウインナーのケチャップに ふゆやさいのポトフ	こめ むぎ じゃがいも バター などねあぶら	ぎゅうにゅう とり ウインナー ベーコン カナディアンベーコン	だいこん たまねぎ はくさい ごぼう コーン にんじん にんにく ねしろうが	624 25.1 277
19 月	カレーライス		てづくりふくじんづけ	むぎごはん じゃがいも こむぎこ パター なたねあぶら さとう しろうこ	ぎゅうにゅう ふたにく	たまねぎ だいこん にんじん きゅうり れんこん ねしろうが にんにく	618 21.4 274
20 火	うちいれ		かぼちゃのみつがらめ こんにゃくのみそでんがく	ゆでうどん さとう なたねあぶら パター	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ	かぼちゃ こんにゃく だいこん ごぼう にんじん ながねぎ ほししいたけ	631 20.2 322
21 水							618 28.4 377

献立は、材料等の都合により変更する場合がありますが、ご了承ください。

★は新メニューです。

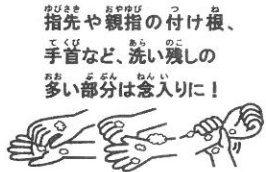
○が付いている日は、給食委員が考えた献立です。

行事食のお知らせ
12月20日 冬至献立
12月21日 お楽しみ献立

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

手洗いを徹底しよう!
新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、正しい洗い方を知っていますか? せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



指先や親指の付け根、
手首など、洗い残しの
多い部分は念入り!

泡や汚れが残らないよう、
しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、
清潔なハンカチや
タオルでふきましょう。

