

家庭数配布



12月

令和4年11月30日
北区立浮間小学校
校長 宮崎 史隆
栄養士 坂本 佳世子

今年もいよいよ最後の月になります。寒さに負けないよう、1日3食しっかり食べて体の中から温まりましょう。また、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスもはやる時期です。食事の前には、しっかり手を洗い、十分な睡眠をとり、元氣いっぱい体を動かしましょう。

12月の給食目標 丈夫な体を作しましょう。

丈夫な体をつくるためには、体力をつけ、体の抵抗力を高めておくことが必要です。そのためには栄養バランスのとれた食事を毎日しっかり食べることが大切です。

冬に美味しい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

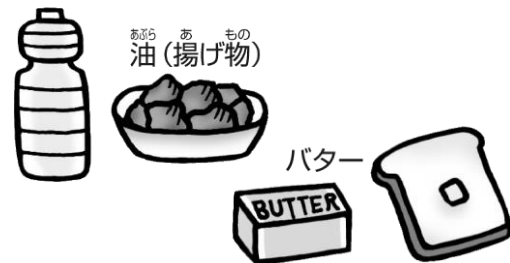
体の抵抗力を高めよう！(ビタミンA・C)



体を強くしよう！(たんぱく質)



体を温めよう！(脂質)



※でも、とりすぎには気をつけてね！

ふゆやす 冬休みの食生活

12月23日が今年最後の給食で、次の日から冬休みになります。冬休み中はこのようなことに気をつけて、元氣にすごしましょう。

| | | | | |
|---|---------------------------------------|---|---|--|
| <p>ふ</p> <p>ふるさとに伝わる食文化を知ろう。</p> | <p>ゆ</p> <p>ゆっくりよくかんで食べよう。</p> | <p>やす</p> <p>休み中も、早寝早起き朝ごはん！</p> | <p>す</p> <p>すすんでお家の人のお手伝いをしよう。</p> | <p>み</p> <p>みんなで食卓を囲み、家族だんらんの機会を。</p> |
|---|---------------------------------------|---|---|--|

少し早いですが、おせち料理にこめられた願い

おせち料理は1年の豊作、家族の健康などを祈り食べるお祝い料理です。ひとつひとつの料理に意味があります。それぞれの意味、知っていますか。たどってみましょう。



| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| <p>さくもつ 作物がたくさんとれますように・・・ (畑の肥料に魚を使っていたので)</p> | <p>ながい 長生きできますように・・・ (腰が曲がるまで健康に)</p> | <p>ちしき 知識が増えますように・・・ (見た目が善物に似ているので)</p> | <p>こだから 子宝に恵まれますように・・・ (卵がたくさんあるので)</p> | <p>げんき 元気に働けますように・・・ (「まめ」はもともと「健康」を意味する言葉)</p> |
|--|---|--|---|---|