

しょく よく いく い **食育だより**

12月

202512

羽鳥小学校給食室

今年も残すところ、あと3週間となりました。乾燥した日が多く、朝夕の冷え込みもとて厳しくなってきました。気温が低いだけで体温が下がり、体力がうばわれ、疲れやすくなります。しっかりと栄養・休養をとり寒さに負けない体を作りたいですね。

そして、体調管理のためにも、食事をする前はしっかり手洗いをしましょう。

さむ ま せいかつしゅうかん
寒さに負けない生活習慣を

こころ
心がけましょう

冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをして、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



こんな時は手を洗いましょう



家に帰った時



トイレの後



動物に触った時



鼻をかんだ後



料理をする前



食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどがついていることがあります。体

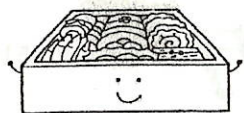
12月の残食調査の結果です

学級閉鎖中のクラスや体調のよくない児童もいる中、しっかりと食べてくれていました。大根カレーは2もおいしくできていたのめり、本当にスッカラン!!でした。給食委員さんおつかいでした。

単位は%

		平均	人数になおすと… (全体910人)
12月1日	ごはん	3.5 %	32人分
	太刀魚の香味ソースかけ	3.3 %	30人分
	ゆで野菜	8.4 %	76人分
	せんべい汁	7.2 %	65人分
12月2日	ごはん	1.1 %	10人分!!
	大根カレー	2.1 %	19人分
	ブロッコリーのゆずしょうゆあえ	3.9 %	35人分 藤原産ブロッコリーでした
12月3日	ソフトめん	2.6 %	23人分
	きつねうどん	7.3 %	66人分
	まめまめみそ豆	4.2 %	38人分
12月4日	コッペパン	3.2 %	29人分
	くろごまあん	8.2 %	74人分
	すいとんじる	5.0 %	45人分
	バナナ	3.9 %	35人分
12月5日	そばろごはん	2.8 %	25人分
	どさんこじる	6.4 %	58人分
	みかん	2.5 %	22人分 みかんおいしい!!

牛乳は172本分(35kg)ののりででした。

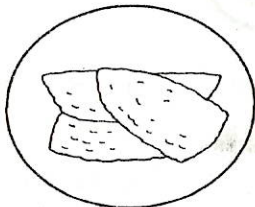


おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。

数の子

数の子は、にしの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



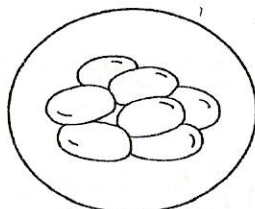
田づくり

田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



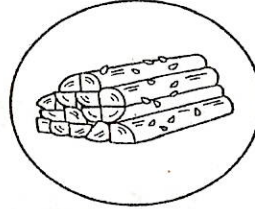
黒豆

まめは、まめに働き（勤勉）、まめに生きる（健康）という願いがあります。



たたきごぼう

ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や息災の願いが込められています。



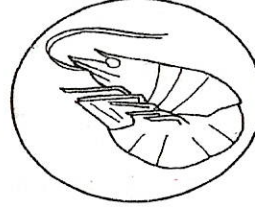
こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。



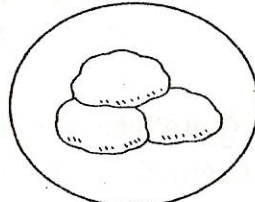
えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



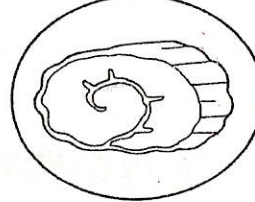
きんとん

きんとん（金団）には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。



伊達巻き

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。



鏡開きは1月11日



1月11日は鏡開きの日です。お供えた鏡もちを下げてお汁粉にして食べます。鏡もちは、年神様へお供えた神聖なものであるため、刃物で切るのではなく、木づちや手などで小さく割ります。



冬休みの食生活ご注意を…

これからイベントの多い年末年始に入ります。大人も子どもも生活がみだれやすくなる時期です。

食生活だけでなく、睡眠や運動などできるだけ「ふだんどおり」を続けられるとよいと思います。

せっかくの楽しい季節です。一日みだれた食生活はできるだけ早めにもどすことをおすすめします。

食べる内容も
食べる時間も
注意が必要

このままで大丈夫？



脂質や塩分の多い食事を長く続けると、糖尿病などの生活習慣病になる危険が高まります。

ふじさわ市学校給食フェアが今年も開催されます 1月24日～2月1日
詳しいお知らせは1月にお知らせいたします