

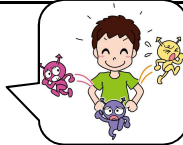
令和元年

きゅうしよく

12月の給食だより

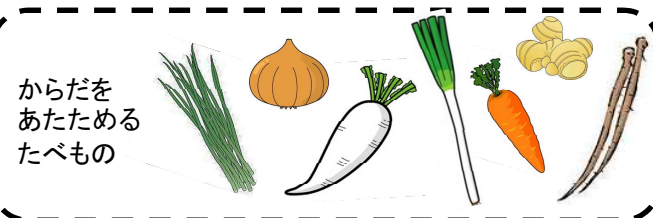
大山給食センター

12月の給食目標～病気に負けない体を作ろう～



今年も残すところあとわずかとなりました。今年、みなさんにとってどのような年でしたか？ いよいよ寒さも本番になってきますので、体をあたためる食べ物を食べて寒さに負けない体を作り、「はやね・はやおき・あさごはん」を心がけ、カゼをひかないよう気をつけて過ごして下さいね。

今月の行事食



からだを
あたためる
たべもの

12月20日(22日)：冬至

◇冬至とは、1年のうちでもっとも昼が短く、夜が長い日のことです。沖縄方言では冬至のことを「トゥンジー」といいます。冬至に作るじゅうしいのことを「トゥンジージュシー」といい、豚肉や田芋の入ったじゅうしいを仏壇に供え、冬を告げます。給食では、学校の近くの畑でとれる 大山の田芋を使用しています。



12月25日：クリスマス献立

◇今年最後の給食は、「クリスマス献立」にしています。この日は、みなさんが好きなスパゲティナポリタンにしました。また、メインのてりやきチキンは、タレをつけてオーブンでじっくり焼いて美味しく仕上げます。デザートには、クリスマスケーキも用意していますので、楽しみにしてくださいね♪



もうすぐ冬休み!

クリスマスに大みそが、お正月と行事が続く、ごちそうを食べる機会が多い冬休みですが、食べすぎには気をつけましょう。また、寒さがきびしく空気が乾燥しているので、カゼやインフルエンザにガガリやすい時期です。体調をととのえ、冬休みを元気に楽しくすごしましょう。



ふゆ やす げん き 冬休みを元気に すごすための 10か条	① 朝ごはんを必ず食べましょう。	② 夜ふかしをせず、 早寝・早起き を心がけましょう。
③ 1日3食、決まった時間に 食べましょう。	④ いろいろな食材をバランス よく食べましょう。	⑤ 食事はよくかんで 食べましょう。
⑥ おやつは時間と量を決めて 食べましょう。	⑦ 適度に体を動かしましょう。	⑧ 外から帰ったら、手洗い・ うがいを必ず行いましょう。
⑨ 体重の増えすぎに気を つけましょう。	⑩ 家族そろって、食卓を囲みましょう。	