

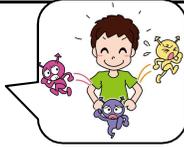
令和3年

きゅうしよく

# 12月の給食だより

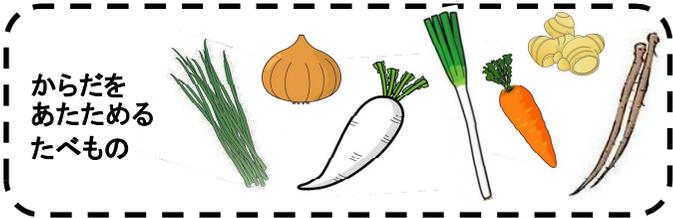
大山給食センター

## 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



### 12月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24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、メインのタンドリーチキンは、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、食べすぎには気を付けましょう。また、寒さがきびしく空気が乾燥しているため、カゼやインフルエンザにかかりやすい時期です。体調をこまめにチェックし、冬休みの元気に楽しくすごしましょう。



<p>ふゆ やす げん き <b>冬休みを元気に すごすための 10か条</b></p>	<p>①朝ごはんを必ず食べましょう。</p>	<p>②夜ふかしをせず、早寝・早起きを心がけましょう。</p>
<p>③1日3食、決まった時間に食べましょう。</p>	<p>④いろいろな食材をバランスよく食べましょう。</p>	<p>⑤食事はよくかんで食べましょう。</p>
<p>⑥おやつは時間と量を決めて食べましょう。</p>	<p>⑦適度に体を動かしましょう。</p>	<p>⑧外から帰ったら、手洗いうがいを必ず行いましょう。</p>
<p>⑨体重の増えすぎに気を付けましょう。</p>	<p>⑩家族そろって、食卓を囲みましょう。</p>	