

令和4年 12月 23日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばの香味焼き 切干大根の三杯酢  
冬の月菜汁



【ひとロメモ】

## 冬休みの過ごし方について考えよう

(心身の健康)

明日から楽しい冬休みになります。冬休み中には、クリスマスや、年越し、お正月など、家族そろっての楽しい行事がたくさんありますね。

このような時には、夜、寝るのが遅くなる、夜食を食べ過ぎて、朝ごはんが食べられないなど、生活リズムがくずれがちになります。冬休みも、健康のため、「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけ、天気の良い日には、外で元気に体を動かしましょう。

それから、食事では、好きなものばかり食べるのではなくて、給食のことを思い出し、赤・黄・緑のグループの食べ物をバランス良く食べてください。

冬休み中、体調をくずさないよう、元気に過ごしましょう。

令和4年 12月 23日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 煮込みおでん  
いかのさらさ揚げ 白菜と水菜のごまあえ



【ひと口メモ】

## おでんの由来について知ろう

(食文化)

おでんは、野菜やねりものを「だし」で煮た鍋料理の一つです。寒い冬になるとおいしいですね。

このおでんは、もともとこんにゃくを煮てみそをつけて食べる料理「田楽」の「でん」にていねいに「お」をつけて呼んだものが「おでん」になったといわれています。地方によって中に入れる具材や味付けも少しずつ違います。

香川県では、だしで煮たものに特性のみそを付けて食べるスタイルが主流でうどん屋さんでもよく見かけますね。

給食では、その味を味噌煮込みにして再現しています。おでんで体も心も温まりましょう。

令和4年 12月 23日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 さばの香味焼き

切り干し大根の三杯酢 冬の月菜汁

《今日の丸亀産の食材》

大根、葉ねぎ、

白ねぎ、白菜



【ひとロメモ】

## 冬休みの過ごし方と生活リズムについて知ろう

(食事の重要性)

今日のめあては「冬休みの過ごし方と生活リズムについて知ろう」です。

明日からは冬休みですね。おいしい食べ物を食べる機会がたくさんありますが、規則正しい生活、適度な運動を忘れないようにしましょう。特に、朝は寒くて布団から出られないという人、生活リズムを保つために気をつけたいですね。

正しい生活リズムのためにはまず、冬休み中も学校がある時と同じ時間に起きて、朝の光を浴びることが大切です。これは、人が持つ体内時計を正しく機能させるためのスイッチになります。そして、決まった時間に3食必ず、食事をとることを心がけましょう。また、昼間はゲームなどをして室内にこもるばかりせず、外で体を動かすことも大切です。早寝、早起き、朝ごはんを冬休みも元気に過ごしましょう。

3学期、みなさんの元気な姿が見られるのを楽しみにしています。