

## 『早ね・早おき・朝ごはん』



## と『歯みがき』



多良木町学校給食センター

### ふゆやす ねんまつねんし す かた 冬休み・年末年始の過ごし方

#### はや はやお あさ ・早ね・早起き・朝ごはん

まいにち げんき す きほんてき せいかつ  
毎日を元気に過ごすためには、基本的な生活リズムをくずさないことが大切です。食事もし日3回きちんとするようにしましょう。食後の歯みがきも忘れないようにしましょう。

#### からだを動かしましょう

さむ ひ つづ しつない す じかん おお おも そとあそ じかん からだ うご  
寒い日が続く、室内で過ごす時間が多くなっていますが、外遊びの時間もつくり、体を動かしましょう。

#### てっだ ・お手伝いをしましょう

おやこ す じかん ふ しよつき なら こめ さら かたづ  
親子で過ごす時間が増えます。食器を並べたり、お米をといだり、お皿を片付けたりと家事を経験するよい機会です。



### ぜんいんかんしよく た ～全員完食!! がんばって食べています～

しよくよく あき こ きゅうしよく あじ すがた おお み なか ぜんいん  
11月は食欲の秋らしく、子どもたちが給食をおいしそうに味わう姿が多く見られました。その中で、全員で完食できた日もあり、食への関心や協力する気持ちの成長を感じました。これからも楽しく食事に向き合えるよう見守っていききたいと思います。以下は残菜がでなかった日です。

☆11月13日 白ごはん かきたま汁 ひじきのカレー炒め 大豆のりんかけ

☆11月19日 白ごはん チキンカレー フルーツヨーグルト

☆11月26日 麦ごはん 豚肉のすき焼き ミックスかりんとう

☆11月28日 セルフバーガー(丸パン 白身魚フライ タルタルソース)



### とうじ ふうしゅう 冬至の風習

マカロニスープ キャベツのサラダ

とうじ ねん ひる いちばんみじか よる いちばんなが ひ ことし ひ さかい ひる じかん  
冬至は1年で昼が一番短く、夜が一番長い日です。今年は12月22日となります。この日を境に昼の時間が一日一日長くなります。冬至は寒いときなので身体を温めて元気に過ごしてほしいです。冬至には、運を呼びこむためのさまざまな風習があります。今年の冬至の日には、ご家族の幸せを願い、これらの風習を取り入れてみませんか？

◆ ゆず湯:【一年中風邪をひかない】といわれています。

～ゆずを丸ごといれるときには、ところどころ爪楊枝などで穴をあけたり、切込みをいれたりすると成分がでやすくなります。～

◆ 運盛り:【ん】のつくものを食べると運が呼び込めるといわれています。

～なんきん(かぼちゃ)、にんじん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うんどん(うどん)があります。～

きゅうしよく に つく た げんき ふゆ  
給食では、「かぼちゃの煮もの」を作ります。かぼちゃを食べて、元気にひと冬すごせますように!!