

給食だより

(毎月19日は食育の日)

令和7年

12月号

文責：栄養教諭 山口 みゆき

『早ね・早起き・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

・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1日3回きちんとと
るようにならなければなりません。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 づづ しつない す じかん おお おも そとあそ じかん からだ うご
寒い日が続き、室内で過ごす時間が多くなると思いますが、外遊びの時間もつくり、体を動かしましょう。

・お手伝いをしましよう

おやこ す じかん ふ しょつき 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。



ぜんいんかんしょく た
～全員完食!! がんばって食べています～

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 豚肉のすきやき ミックスカリんとう

☆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)

マカロニスープ キャベツのサラダ

とうじ ふうしゅう
冬至の風習

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。～

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!!