

給食だより

# えがおのじかん



令和元年度 12 月号

丹波山村学校給食センター

栄養教諭：小林



いよいよ今年も最後のひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、しっかり食べて、寒さに負けないじょうぶな体をつくりましょう。



## 招待給食

小学校では11月22日（金）に役場の方や調理員さん

など、日頃学校給食に関わってくださっている方々を招

いて、一緒に給食を食べる招待給食がありました。保健給食委員長からあいさ

つがあり、全校児童で作成したプレゼントを渡し、楽しく会食をしました。



給食に関わっている方々に感謝の気持ちを伝えるよい機会となりましたね。これからも健康で、えがおで過ごすことが最高の恩返しになると思います。



## 給食室からひとりと



写真の栗は小学1年生からもらったものです。この栗を見て11月の給食に登場したくりパンを思いつきました。献立作成に行き詰ったときには、みなさんの何気ないかわりでアイデアが浮かんだりします♪ありがとう！

## ☆ 12月の給食目標 ☆ 『健康にいい食事 ~冬の食生活~』

冬休みになると、遅寝・遅起きの生活になりがちです。学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の三食をきちんと食べて、生活リズムを崩さないようにしましょう。また、冬休み中には、正月をはじめ日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。ぜひ、家族や仲間と食卓を囲み、行事食を味わいながら、楽しいひとときをお過ごしください。

## 生活リズムを整えるコツ

□ 起きたら日光を浴びる



□ 朝ごはんを必ず食べる



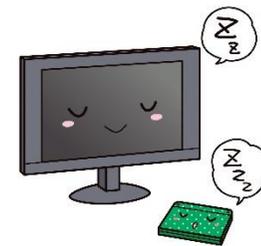
□ 決まった時間に食事をとる

□ 日中は適度に運動する



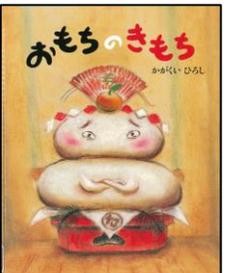
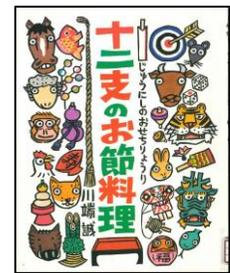
□ 夜食は控える

□ 寝る直前にデジタル機器を使わない



お正月にこそ読んでほしい！ 栄養教諭の！

## おすすめ本



「十二支のお節料理 川端誠 作」、「おもちのきもち かがくいひろし 作」

どちらも日本の伝統的な食文化に触れられる絵本です。丹波小の図書室にあります。

「和菓子のアン 坂本司 著」は、和菓子屋でバイトをするアンちゃんのお話です。給食でも登場する松風焼き。実は、松風という和菓子が由来となっています。さくっと読める小説です。

寒い冬、適度な運動の後には、こたつで読書をしながら心の栄養補給もいいですね。