

いただきたいむ

もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事からしっかり栄養を取って、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

冬休み中の食生活

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう！

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、

生活リズムが整います。



いろいろな食べ物を、バランスよく

食べよう！

主食・主菜・副菜をそろえると、

栄養バランスが整いやすくなります。

おやつを食べるときは、時間と量を

考えよう！

だらだら食べると、

むし歯や肥満の原因になります。



地域や家庭に伝わる食文化を知ろう！

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。



寝ないと太るって本当！？



睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。

スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで

起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがく

ずれます。早寝・早起きを心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣

を見直しましょう。



悪循環を断ち切って肥満を予防しよう！

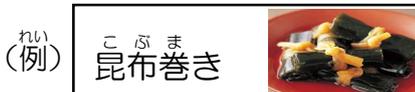


現代はスマートフォンの普及や塾通いなどで外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食べによって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身につけ、悪循環からぬけ出しましょう。

いただきます

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。正月に食べるおせち料理には、様々な意味が込められています。

おせち料理に込められた意味を知っていますか？



● ● まめに働く

● ● ながい ねが 長生きを願う

● ● しんねん いわ 新年を祝う

● ● べんきょう 勉強ができるように

● ● きんうん しょうぶうん ねが 金運と勝負運を願う

● ● しんねん よろこ 新年を喜ぶ

それぞれの料理に込められた意味を調べて、点と点を結んでみましょう！！

しんねん 新年をよろこんぶ！



お正月

～給食の雑煮の汁を紹介します！～

ざいりょう 材料 4人分

- とり 鶏むね肉 32g
- はんぺん 20g
- ごぼう 32g
- にんじん 32g
- ほ 干し椎茸 2g
- だいこん 大根 60g
- しょうゆ 醤油 17g
- しよくえん 食塩 1g
- けず 削り節 16g
- だし 昆布 1.6g
- みず 水 600ml

＜ 作り方 ＞

- ① 削り節とだし昆布でだしをとる。
- ② 干し椎茸を水戻しする。
- ③ 鶏むね肉、はんぺんは食べやすい大きさに切る。
- ④ ごぼうはさがき、にんじんと大根はいちょう切りにする。
- ⑤ 鍋にだしを入れ火にかけ、沸騰したら肉を加え、灰汁をとる。
- ⑥ 灰汁をとったら、ごぼう、にんじん、大根、干し椎茸を加える。
- ⑦ 野菜に火が通ったら、はんぺんを加える。
- ⑧ 再び沸騰したら、火を弱め、醤油、食塩を加える。
- ⑨ ひと煮立ちさせたらできあがり！

きゅうしょく 給食では、21日に登場
します！

