

◎かぜに負けない体を作ろう◎

★こまめに手を洗う

★早寝・早起きを心がける

★冬が旬の野菜や果物を取り入れる

★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

★適度に体を動かす

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は
12月22日です。

ん のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ(なんぎん) れんこん ぎんなん きんかん
にんじん かんてん うどん



◎リクエスト献立◎

12月は、大平中央小学校の6年生が、授業で作ったリクエスト献立です。

4日 テーマ「冬の体が温まるぽかぽかメニュー」
献立: ごはん 牛乳 とりにくのごまだれ焼き 磯香あえ 大根と油揚げのみそ汁 みかん

25日 テーマ「寒さにカツ」
献立: ごはん(カツカレー) 牛乳 やさいカレー
ヒレカツ ごまあえ ぶどうゼリー

22日「心あったまる 栄養満点メニュー」
献立: ごはん 牛乳 ほっけの竜田揚げ かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 アセロラゼリー



◎食育の授業◎



←11/1大平中央小4年生
学級活動の授業で「食べ物について考えよう」を担当の先生と栄養教諭で実施しました。子どもたちは、「昨年度の給食の残量が多くて、むだにしている命の量にびっくりした。残量を少なくするために自分からがんばりたい。」「どんな食べ物にも命があるので、命をいただいていることに感謝して食事をしたい。」などと感想を書いていました。

10/26・11/2・16 大平中1年生⇒

技術・家庭科(家庭分野)の授業で「バランスのよい食事について考えよう」を家庭科担当の先生と栄養教諭で実施しました。生徒は「栄養の量だけ考えたら変なメニューになり、朝と昼と夕食のメニューもかぶってしまった。献立を考える時は栄養とメニューのバランスを考えたい。」「大人になったら1日分の献立を自分で作るかもしれないので、そんな時どこを見てメニューを考えれば良いか分かりました。」と感想を書いていました。



←11/9大平中央小5年生

家庭科の授業で「食事の役割と栄養のバランスを考えよう」を学級担任と学校栄養職員で実施しました。児童は「栄養がどれか1つでも少なかったり、多かたたりしてもバランスが良くないということが分かりました。」「もっとビタミンについて知りたいと思った。」「五大栄養素を全部組み合わせて食べるようにしたい。」などと感想を書いていました。

11/17大平南小5年生⇒

家庭科の授業で「食事の役割と栄養のバランスを考えよう」を担当の先生と栄養教諭で実施しました。児童は、「体を作るためにはしっかり食べることが大切だと分かった。」「嫌いなものを残してきたけどこれからは、しっかり食べて栄養をとりたい。」などと感想を書いていました。



←11/2 大平西小2年生
「まちたんけん」の授業で、児童が給食センターに来所しました。給食を作っている様子を見て、実際に使っているしゃもじと背くらべをして、「給食は何kg作っているのですか。」「西小の他にどこに運んでいるのですか。」などたくさんの質問をしました。家庭でもびっくりしたことなどを聞いていただけるとありがたいです。

◎給食レシピ紹介◎

☆野菜のナムル☆

- ◇材料(4人分)
・もやし・・・200g ・コーン・・・30g
・ごまつな・・・40g 4cm幅に切る
・ごま油・・・小さじ1強 ・砂糖・・・大さじ1/2
・酢・・・小さじ1と1/2 ・しょうゆ・・・小さじ2
- ◇作り方
①もやしとごまつなをゆでて、ざるにあげて水気を切って冷ます。
②ごま油、砂糖、酢、しょうゆを合わせておく。
③コーンと①②を合わせる。

◇おすすめポイント 10月13日のメニューでした。ピビンバとセットでよく提供しています。「ナムルの具材がシャキシャキしておいしかったです」「いろいろもバッチリ」などの感想をいただいています。