



さむさにまけない生活!

つぎのようなことに気を付けて、かぜをひかないじょうぶな体をつくりましょう。

かき もくひょう ちょうしょく た
* 2学期の目標 朝食をバランスよく食べよう!

今年もあと1か月で終わりですね。みなさんにとってどんな一年でしたか。

かぜなどひかないよう十分気を付けて、元気に新年を迎えましょう。

★ 家中小学校6年生のリクエストメニュー ★

家中小学校6年生が、家庭科の授業で栄養バランスのとれた給食のリクエストメニューを考えてくれました。

その中から優秀作品を3点、給食で実施したいと思います。お楽しみに!

12月10日(水) 家中小6年 篠崎 倅汰 さんのリクエストメニュー

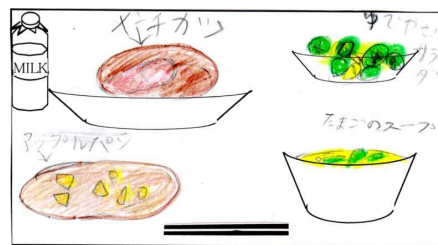
【 みんな大好きパンチメニュー 】

アップルパン ・ 牛乳
メンチカツ ・ ゆで野菜サラダ
たまごスープ

(献立を考えた時の感想)

寒い時期なので、温かい食べ物で、おいしくて栄養のある食べ物にしました。

また、炭水化物などのエネルギーのもとになる食べ物を入れました。



12月11日(木) 家中小6年 板子 聡 さんのリクエストメニュー

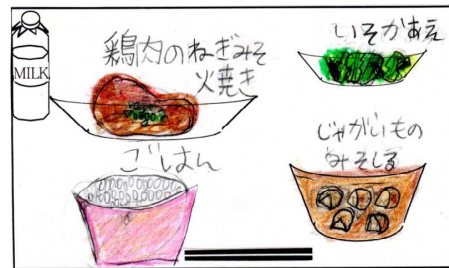
【 みんな大好きシンプルメニュー 】

ごはん ・ 牛乳
とりにくのねぎ味噌やき ・ いそかあえ
じゃがいものみそ汁 ・ りんごゼリー

(献立を考えた時の感想)

なるべくみんなが食べられて、残さないようなメニューにしました。意外にバランスよく献立を

作るのは、難しかったです。みなさんが、残さないでくれるとうれしいです。



12月12日(金) 家中小6年 関根 麗奈 さんのリクエストメニュー

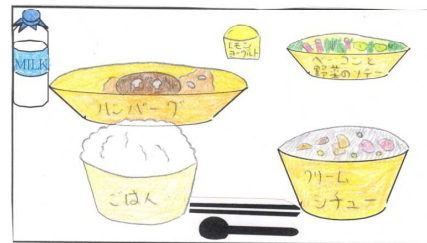
【 ホカホカメニュー 】

ごはん ・ 牛乳
ハンバーグ ・ ベーコンと野菜のソテー
クリームシチュー ・ レモンヨーグルト

(献立を考えた時の感想)

冬なので、温かいメニューにしました。少しスタミナが多いけれど、がんばって献立を作りました。

このメニューに入っているキャベツは、都賀産です。



で かぜを
予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう!

年末年始に食べるものには わけがある



12月31日 年越しそば・・・

そばは長いので、長生きできますようにと願いをこめて食べられます。



1月 1日 おせち料理・・・

おせち料理は、地域や家庭によって内容が違っています。いろいろな願い事やお祝いを意味する料理が入っています。日本の食文化の一つなので、家庭で伝えていきたいですね。

代表的なおせち料理

海老 腰をまげた老人に見立てて長寿の願いを表す。



伊達巻

昔の本は巻き物だったことから、教養や文化の発展への願いが込められている。



昆布巻

“こぶ”を“よろこぶ”にかけていて、福が授かることされている。



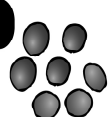
かまぼこ

半月形の形が白の出を連想させて、おめでたいとされている。



黒豆

今年もまめに元気に過ごせるようにという意味。



きんとん

きんとんは“金団”と書き、財宝の意味がある。豊かな1年を過ごせるようにという意味。



筑前煮

いろいろな野菜と一緒に煮ることから、家族が仲良くいられるようにとの願いが込められている。



田作り

昔は田んぼにコイワシをきざんで肥料にしていたことから、良いお米が取れるようにとの願いが込められている。

