

12月 給食だより

新温泉町学校給食センター Tel. 0796-82-1397

冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人もいます。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会が少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。



「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!

朝起きるのがつらい季節ですが、早ね・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることによって体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。



食べ過ぎに気をつけよう!

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるような、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。



日本の伝統行事に触れる機会にしよう!

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年をむかえるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていだければと思います。



セコガニをいただきました!

浜坂漁業協同組合の船主組織『浜坂機船底びき網漁業協会』さんより、11月10日と18日に、一人1杯のセコガニをいただき、給食センターで塩ゆでをして給食時間に登場しました。試行錯誤しながら足の身を出したり、外子や内子まで夢中になって食べている子もいました。新温泉町ならではの秋の味覚を堪能できたようです。漁協のみなさん、今年もありがとうございました。



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|---|--|--|
| <p>ZZZ睡眠献立についてZZZ 新温泉町ではこども園から中学校まで、睡眠を見直し、睡眠への意識向上と生活習慣の改善を図るための取組を行っています。この取組の中で浜坂中学校では、よく眠れるための睡眠献立を考案する取組が行われ、今回集まった献立の中から給食のメニューに取り入れることとなりました。最優秀賞に輝いたメニューが12月5日(月)の給食に登場します。</p> | | | | |
| <p>5 牛乳 カツオの眠れるバーガー (パンSPAN カツオフライ) コールスロー 冬野菜のミネストローネ 【睡眠献立】</p> | <p>6 牛乳 ごはん 中華風玉子焼き アーモンド和え キムチスープ</p> | <p>7 牛乳 ごはん サワラの三味焼き きんぴらごぼう 白菜のみそ汁 【カミカミメニュー】</p> | <p>8 牛乳 ひじきごはん 浜坂竹輪の利休揚げ 白菜のゆかり和え 豆腐のすまし汁</p> | <p>9 牛乳 ごはん ホキの黄金焼き 小松菜の和え物 さつまいものみそ汁</p> |
| <p>12 牛乳 けんちんうどん キスフライ 白菜のごま酢和え 【カミカミメニュー】</p> | <p>13 牛乳 ごはん 油淋鶏 大根ともやしのナムル 青菜のスープ 【冬至献立】</p> | <p>14 牛乳 ごはん サバのしょうが煮 キャベツ甘酢漬 いなか汁 【クリスマス献立】</p> | <p>15 牛乳 ごはん 豚肉とねぎの炒め物 フロッコリーのおかか和え 豆腐のみそ汁</p> | <p>16 牛乳 麦ごはん チキンカレー 大根の和風サラダ 新温泉町産シルバーペール</p> |
| <p>19 牛乳 豆乳ロール 鮭の香草焼き サウザンサラダ 冬野菜シチュー</p> | <p>20 牛乳 ごはん イワシのみりん干し 白菜の柚香和え かぼちゃのそぼろ煮 【冬至献立】</p> | <p>21 牛乳 ピラフ フライドチキン グリーンサラダ アルファベットスープ クリスマスケーキ 【クリスマス献立】</p> | <p>22 牛乳 ごはん アジの更紗揚げ 海藻サラダ 油揚げのみそ汁</p> | <p>23 牛乳 ハヤシライス (ごはん) さつまいもサラダ みかんゼリー</p> |

手洗いを見直そう! 新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、
 ついつい雑になってきていませんか? せっけんをつけて洗いながすことを心がけましょう!

指先や親指の付け根、
手首など、洗い残しの
多い部分は念入りに!

泡や汚れが残らないよう、
しっかりと洗い流します。

水分はそのままにせず、
清潔なハンカチや
タオルでふきましょう。

(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)
 学校給食費11月分の口座振替は、12月20日(火)です。残高の確認をよろしくお願いします。