

# \* 給食だより \*

令和6年11月29日発行

寒さも一段と増してきて、今年もあと1か月で終わろうとしています。これからクリスマス、お正月と楽しいイベントが待っていますね。年末年始は食生活が乱れがちになってしまいますが、体調をくずさないように、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を心がけて、楽しい冬休みをむかえられるようにしましょう。

## 12月の給食目標

## よくかんで食べよう

かむことで、あごの筋肉が動き、まわりの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。

そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳の満腹中枢が刺激されると「お腹がいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。

## 寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

### ①早寝しよう



### ②早起きしよう



### ③朝ごはんを食べよう



### ④手洗いをしよう



### ⑤うがいをしよう



### ⑥暴飲暴食はやめよう



## 鍋物の味方

## たら



一般的に、「たら」といえば「まだら」のことをいいます。冬が旬の白身魚で、「たらちり」などの鍋物におすすです。淡泊な味で、いろいろな味に合うので、好みの味つけで冬のおいしさを楽しんでみませんか。

## 冬至ってなに？

冬至とは1年の中で最も昼が短く、夜が長い日です。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。今年も11月21日です。20日の給食には根菜のみそ汁にかぼちゃが入ります。

