

令和2年 12月 24日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 揚げささみのレモンソース
チンゲンサイのサラダ ポトフ



【ひとロメモ】

冬休みの過ごし方について考えよう

(健康に良い食事のとり方)

明日から楽しい冬休みになります。冬休み中には、クリスマスや、年越し、お正月など、家族そろっての楽しい行事がたくさんありますね。

このような時には、夜、寝るのが遅くなる、夜食を食べ過ぎて、朝ごはんが食べられないなど、生活リズムがくずれがちになります。冬休みも、健康のため、「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけ、天気の良い日には、外で元気に体を動かしましょう。それから、食事では、好きなものばかり食べるのではなくて、給食のことを思い出し、赤・黄・緑のグループの食べ物をバランス良く食べてください。冬休み中、体調をくずさないよう、元気に過ごしましょう。

令和2年 12月 24日(木) 第二学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 いかのさらさあげ ポテトサラダ
冬野菜たっぷりスープ



【ひとメモ】

冬野菜を味わおう

(心身の健康)

今日の給食には、キャベツ、レタスなど冬が旬の野菜を使っています。

冬が旬の野菜は、大地の栄養分をたっぷり含み、太陽の恵みを受けて大きく育つものが多いです。

このような野菜には、食物繊維やビタミン、またカリウムなどのミネラルが多く、病気にかかりにくい体を作ってくれます。おいしい冬野菜をしっかり食べてインフルエンザやかぜなどの病気を予防して、冬休みも元気に過ごしましょう。

令和2年 12月 24日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】米粉パン

牛乳 揚げささみのレモンソース

チンゲン菜のサラダ ポトフ

《今日の丸亀産の食材》

白菜 じゃがいも

チンゲン菜 セロリ



【ひとロメモ】

冬休みの過ごし方について

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「冬休みの過ごし方と生活リズムについて知ろう」です。明日からは冬休みですね。おいしい食べ物を食べる機会がたくさんありますが、規則正しい生活、適度な運動を忘れないようにしましょう。特に、朝は寒くて布団から出られないという人、生活リズムを保つために気をつけたいですね。

正しい生活リズムのためにはまず、冬休み中も学校がある時と同じ時間に起きて、朝の光を浴びることが大切です。これは、人が持つ体内時計を正しく機能させるためのスイッチになります。そして、決まった時間に3食必ず、食事をとることを心がけましょう。また、昼間はゲームなどをして室内にこもるばかりせず、外で体を動かすことも大切です。早寝、早起き、朝ごはんを食べて冬休みも元気に過ごしましょう。

3学期、みなさんの元気な姿が見られるのを楽しみにしています。