

令和3年 12月 24日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 ハヤシライス 牛乳 小松菜のごまドレッシング和え  
いりことナッツのオリーブオイルがらめ



【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3年12月24日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ  
百花のごま酢 寄せ鍋汁



【ひとメモ】

## 寄せ鍋汁を味わおう

(社会性)

今日のためには、「寄せ鍋汁を味わおう」です。

寒い季節には、みんなで囲む鍋料理が体も温まりおいしいですね。

食事には空腹を満たす、栄養をとり入れるという大切な働きがあります。それと同じようにもう一つ重要な役割があります。それは、一緒に食事をする事で、会話がはずみ仲良くなれるということです。鍋料理は家族や仲間との絆を深める食事にもぴったりの料理ですね。

今日は、そんな鍋料理をもとにした「寄せ鍋汁」を給食に取り入れています。クラスの仲間と一緒に食べて、体や心も温まり、2学期の給食のしめくりにしてくださいね。

令和3年 12月 24日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】ハヤシライス

牛乳 小松菜のごまドレッシングあえ  
いりことナッツのオリーブオイルがらめ

《今日の丸亀産の食材》  
じゃがいも 小松菜  
にんにく



【ひと口メモ】

## 冬休みの過ごし方

(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。