

令和6年 12月 24日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 小型ミルクパン 牛乳 ボンゴレスパゲッティ
ひじきのマリネ きなこビーンズ



【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6年 12月 24日(火) 第二学校給食センター

(献立名) 黒糖パン 牛乳 ポトフ
マカロニサラダ キウイフルーツ



【ひとロメモ】

手洗いのタイミングを知ろう

(社会性)

手には、目に見える汚れだけでなく、目にみえない細菌やウイルスも付着しています。これらは手を介して、口や鼻、目の粘膜から体内に入り、食中毒やかぜなどを引き起こす原因になることがあります。だから、手洗いをきちんとし、それらを落とすことが、食中毒やかぜなどの予防にとっても大切です。

とくに食事前、調理前、トイレの後、帰宅したときなど、洗うべきときには、丁寧に洗うことを心がけましょう。ただ水で洗い流すだけでは、細菌やウイルスをしっかりと落とすことはできません。石鹸を使い、洗い残しのないよう、しっかりと洗いましょう。

令和 6年 12月 24日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】 小型ミルクパン 牛乳
ボンゴレスパゲティ ひじきのマリネ
きなこビーンズ

《今日の丸亀産の食材》

パセリ



【ひとロメモ】

冬休みの過ごし方と生活リズムについて知ろう

(健康によい食事のとり方)

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言う人、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。