

12月 給食だより

令和6年度
小林学校給食センター

今年も残りわずかです。冬は寒い日が続き、体調を崩しやすくなる時期です。冬を元気に過ごすには、毎日の習慣が大切です。うがいや手洗いをして、栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムを整えましょう。

～自分でチェックしよう～

●マナー

「マナー」という言葉を聞くと「かたくるしい」、「めんどくさい」と思う人はいませんか？食事はみんな仲良く楽しく食べたいですね。「マナー」は、ほかの人に不愉快な思いをさせない約束事のことです。チェックシートを活用して一度自分のマナーを振り返ってみてください。

☐ あいさつをしよう



「いただきます」「ごちそうさま」きちんと言っていますか？食べ物や、作ってくださっている様々な人やものに感謝の気持ちを込めてあいさつをしましょう。

☐ はしや食器を正しく持とう



はしを正しく持てていますか？茶わんは手でしっかり持ち、お皿には軽く手を添えましょう。

☐ 正しい姿勢で食べよう



背中を丸めたまま食べると、おなかを押つぶされ消化が悪くなります。

☐ 座って食べよう



食事のとき席を立てて騒いだり、遊んでいませんか？早く食べ終わっても時間まで静かに過ごしましょう。

11月12日にピッグファーム嶺石様より豚肉の提供がありました！

11月12日に、ピッグファーム嶺石様から提供していただいた豚肉を使用した「豚肉のしょうが焼き」を給食で出しました。小林学校給食センター分で92kgの豚肉をいただきました。お昼の放送では、嶺石さんからのメッセージもあり、子どもたちが畜産をより身近に感じるよい機会となりました。柔らかくてとてもおいしい豚肉をありがとうございました！

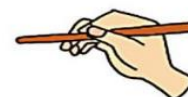


お箸の持ち方をマスターしよう！

みなさんは、正しい持ち方ができていますか？もう一度見直してみましょう。

1

正しくえんぴつを持つように、はしを1本持つ。



2

上のはしを「1」の字を書くようにたてに動かす。



3

もう1本のはしを下のはしとして、親指のつけ根と薬指の先ではさむ。



4

上のはしだけを動かすように練習する。



下のはしは動かさない

冬至です！

2024年は12月21日が冬至になります。昔から日本では、冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。また「運盛り」といって、名前の終わりに「ん」がつく食べ物を食べると縁起がよいとされています。とくに名前の中に「ん」が2回出てくる食べ物は、運を呼び込むと愛でられます。かぼちゃは、別名を「なんきん」といい、にんじん、れんこん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うんどん（うどん）とともに「冬至の七種」とされ、この「運盛り」の“強力アイテム”にもなっています。給食では、「かぼちゃの味噌汁」を出します！

＜運を呼び込む！？かぼちゃのパワー＞

夏の太陽の缶詰！

かぼちゃは夏の太陽をいっぱいに浴びて実をつけます。皮が厚くて長く保存ができたことから、昔は冬の貴重なビタミン源でした。現在は、日本とは季節が逆の南半球から輸入されるものが、この時期、お店に並ぶことが多いようです。



ビタミンACEが豊富！

かぼちゃには、鼻やのどの粘膜を強くするビタミンA、寒さによるストレスを和らげるビタミンC、血行をよくするビタミンEが多く、冬の健康を守るのに大切なたらきをする、これら「ビタミンACE」をしっかりとることができます。

<食育クイズ！>

QRコードを読み取って、食育クイズに挑戦してみよう。



給食に関する感想等をお聞かせください。QRコードから、ご回答ください。



小林高校の生徒さんが作成した「ねったぼ」のレシピです。ぜひ、ご覧ください。

小林高校の清野七夕稀(きよのなゆき)です。
みなさんは、『ねったぼ』という料理をしていますか？
いま、私はねったぼを人気のある料理にしたいと考えていて、そのための
研究をしています。
家でもかんたんにつくれる方法をのせるので、ぜひみてください！



ねったぼとは？

さつまいもとおもち
をいっしょにまぜて
食べる、鹿児島県の
きょうどりょうり



材料(ざいりょう)

- ・さつまいも 3本
- ・しお
- ・もちごめ 2ごう
- ・さとう
- ・きなこ



レシピ

- ①さつまいもをうすくきり、しお、もちごめといっしょに炊飯器(すいはんき)にいれる
- ②おこめがたけたらボウルなどにうつし、さとうをいれてまぜる
- ③きなこをかける



この作り方以外にも、レンジでいもをふかしたり、つきたてのもちを使ったり
するレシピもあります。
かんたんなものからでもいいので、ぜひつくってみてください！！

その他のレシピ

