

12月

スクールランチ

令和2年
まなづる小学校

今年もあとわずかとなりました。寒さが厳しくなり、新型コロナだけでなく風邪やインフルエンザの予防対策も必要となってきます。冬休みに入りますが、引き続き、外出後や食事の前の手洗いをしっかり行いましょう。ウイルスに負けないために、朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、十分な睡眠でよく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

めん えき りよく 免疫力を高めよう!



食生活で心がけたいこと

野菜をたっぷり!



野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。とくに旬の野菜には、その時季、体が必要とする栄養が豊富です。

みそ汁1杯で
医者いらず!



朝食1杯のみそ汁はバランスのとれた食事への近道です。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。

朝のくだものは金!



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に取り入れるのがおすすめです。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、だ液による解毒作用、また脳に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックス効果もあります。

今月の給食から

ひまわりのだいこん

ひまわり級の畑でとれた大根を給食でいただきました。27本もとれたそうです。12月4日の「けんちん汁」に入れました。葉っぱも立派だったので「手作りふりかけ」にしました。とれたての大根はとってもおいしかったです。



サンタクロースがやってきた!

12月24日は、クリスマスイブ♪2学期最後の給食でした。「おたのしみデザート」のブルーベリータルトをサンタクロースが教室に届けてくれました。

私は校長先生ではない。
サンタクロースです!





たのげんきふゆやす 楽しく、元気な冬休み!

大みそかやお正月など、楽しいことがいっぱい冬の休み。ほくたち元気レンジャーのアドバイスを守り、みんな元気に新年を迎えよう!



朝はしっかり食べるんジャー!



休み中も早起きをして朝ごはんをきちんと食べると、その日を元気にスタートできる。とくに冬の野菜は栄養たっぷりだ。

昼は元気いっぱい動くんジャー!



外で体を動かせば、体がぼかぼかあたたまって気分もすっきり。おなかもすいておいしいごはんがたくさん食べられるぞ。

夜ふかしせずに寝るんジャー!



体をしっかり休めない、つかれがどんどんたまってくるぞ。ぐっすり眠って、つかれをとり、明日のパワーをためるのだ。

料理に込められた願いを知ろう

おせちのきもち

「おせち」とは、もともと季節の変わり目の節日（せちにち）に食べた料理ですが、今ではお正月に食べるお祝いの料理をさします。それぞれの料理には、新しい年がよい年となるよう、さまざまな願いが込められています。

田作り・たたきごぼう



田作りは、昔、いわしを田の肥料にしたことから、たたきごぼうは豊作になると飛んでくる黒い鳥にあやかり、どちらも豊作を願って食べられます。

数の子・さといも・八つ頭



数の子、さといも、八つ頭は、どれも卵やいもの数が多いため、子孫繁栄を願って食べられます。

黒豆



黒には魔よけの方があるとされ、「まめ(元気)で暮らせるように」と願って食べられます。

伊達巻き・きんとん



伊達巻きは巻物(巻物)に似ているので、知識が増えるように、きんとんはお金持ちになるように願って食べられます。

昆布巻き・くわい・れんこん



昆布巻きは「よるこぶ」、芽が出たくわいは「めでたい」に通じ、れんこんは「先が見通せる」として食べられます。

たい・えび



たいは「めでたい」に通じ、えびは腰が曲がるまで長生きできますようにと願って食べられます。