



食育だより 12月



令和4年12月16日
北部共同調理場
(毎月19日は食育の日)

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところ、あと2週間ほどです。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。



◇◇◇◇◇ 冬至って何？ ◇◇◇◇◇

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていった日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



大みそかはそばで年越し



「朝型生活の方が成績がいい!?!」

生活習慣が朝型の人の方が、夜型の人にくらべて、勉強やスポーツの成績が良いという研究結果があります。夜型生活が続くと、疲れやすくなったり、気力や学習意欲が低下したりします。早寝、早起き、朝ごはんを生活リズムを朝型にすると、朝から元気に脳と体が働きます。



～給食委員会の活動～

1学期に続いて、11月21日から25日までの4日間に「ペろりん賞キャンペーン」を実施しました。どの学年も「黙食、黙配膳から始める残食0の給食！」に向かって、取り組みました。

食育コーナーの掲示や給食時間の放送で給食委員が呼びかけをしました。

特に3年生は“4日間とも残食0”という結果でした！給食を作っている調理員さんへも報告をしたところ、とても喜んでいました。

1年生や2年生も無理のない範囲で「苦手なものがあっても一口だけでも挑戦してみよう」などの気持ちをもって、残食0を目指してくれると嬉しいです。

	21日(月)	22日(火)	24日(木)	25日(金)	平均
1年	2.60 kg	2.30 kg	0.85 kg	3.30 kg	2.26 kg
2年	0.78 kg	2.55 kg	0.45 kg	0.55 kg	1.08 kg
3年	0.00 kg	0.00 kg	0.00 kg	0.00 kg	0.00 kg

1口でも多く食べて残食を減らしましょう！

～借金なし大豆の味噌を給食に使用～

2年生が昨年度に仕込んだ「借金なし大豆の味噌」を、12月12日の野菜椀に使用させていただきました。北部共同調理場で作っている給食のうち、尾田蒔中学校、大田中学校、吉田中学校の3校の給食です。大豆の風味が感じられてとてもおいしくできました。

2年生の皆さん、おいしい味噌をありがとうございました！

