

12月給食だより

平成29年 12月号
 (発行 12月18日)
 つつしが丘小学校
 発行 栄養士 指田

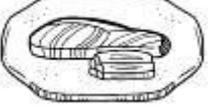
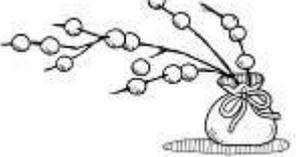
冬休みの食生活

もうすぐ冬休みが始まります。学校が休みになると、遅寝・遅起きの生活になりがちです。学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の三食をきちんと食べて、生活リズムを崩さないようにしましょう。また、冬休み中には、正月をはじめ日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。ぜひ、家族と食卓を囲み、行事食を味わいながら楽しいひとときをお過ごしください。

【生活リズムを整えるコツ】

起きたら日光を浴びる 	朝ごはんを必ず食べる 	決まった時間に食事をする 	日中は適度に運動する 	夜食は控える 
---	---	--	---	--

年末年始の行事と食べ物

冬至 12/22  かぼちゃ料理  あずきがゆ	七草 1/7  七草がゆ せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ
大みそか 12/31  年取り魚 (さけ・ぶりなど)  年越しそば	鏡開き 1/11   おしるこなど
正月 1/1 から  雑煮  おせち料理	小正月 1/15  あずきがゆ  もち花・まゆ玉



第二回

おべんとうの日

11月2日(木)は、全校遠足で、おべんとうの日でした。お天気に恵まれて、おいしいおべんとうをみんなで楽しく食べられました。今回は、おいしそうなおべんとうがあり、彩りもとてもきれいでした。

次回のおべんとうの日は、3月3日(土)6年生を送る会の日です。次回も子どもが料理を考えたり、お弁当に詰めるお手伝いをしたり、高学年は料理にチャレンジしてみてくださいね。

