



早いもので、今年も残すところあと2週間となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。



もうすぐ冬休み！ 食生活のポイント

朝・昼・夕の3食を
決まった時間に食べよう



早寝・早起きをして、
朝ごはんを必ず食べよう



おやつは時間と
量を決めて
食べよう



食べ過ぎないように、
ゆっくりよく
かんで食べよう



冬野菜をたっぷり食べよう



今年は12月21日

冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。



かぼちゃ



冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき



赤い色が邪気（病気や災難を起こす悪いもの）を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

「ん」のつく食べ物



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



こんにやく



「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。



学校給食アンケート結果

11月に行ったアンケート調査の結果をお知らせします。(回収率 96.8%)

【問1】給食はおいしいですか？	【問2】給食の量はどうか？	【問5】給食時間は楽しいですか？
①おいしい 70.0%	①多い 13.8%	①楽しい 48.7%
②ふつう 29.7%	②ちょうどよい 77.8%	②ふつう 46.3%
③おいしくない 0.3%	③少ない 8.4%	③楽しくない 5.0%
【問3】給食を残さず食べていますか？	【問4】【問3】で③を選んだ理由	
①全部食べる 49.5%	①嫌いなものがある 21人	④時間がない 16人
②ほとんど食べる 39.5%	②量が多い 6人	⑤おいしくない 1人
③残すことが多い 11.0%	③おなかがすかない 8人	

アンコール献立結果発表

Best 7位までは必ず3学期の給食に取り入れます。

順位	献立名	ポイント	順位	献立名	ポイント	順位	献立名	ポイント		
1	きなこ揚げパン	290	27	スープカレー	12	50	白菜のなめ茸あえ	6		
2	カレー	253		ゆかりごはん			酢めし五目煮			
3	ラーメン	136	29	フルーツの生クリームあえ	11	55	みそおでん	5		
4	ゼリー	64		おこわ					鮭の香味揚げ	
	ハンバーグ			ヨーグルト					ほたてフライ	
6	大好きパン	56	32	ブロッコリーのおかかマヨあえ	10	59	鶏肉の朝鮮焼き	4		
7	海藻サラダ	55					フルーツ			ジャムパン
8	わかめごはん	45					ジョア			メロン
9	から揚げ	32		ミートスパゲティ		もち米コロッケ	4			
10	黒糖スライスパン	23	36	カツゲン	9	コロッケ				
11	フルーツのヨーグルトあえ	39				うどん		牛乳		
12	ほたてシチュー	22				ごぼうサラダ		65	ササミと野菜の梅サラダ	3
13	ピビンバ丼	21	41	親子丼	8	オイスターソース炒め				
14	梨(添田町)	19				アイス			あんパン	
	鶏肉の甘酢あん					青のりポテト		みそ汁		
16	豚キムチ	18	47	ラーメンサラダ	7	チョコパン	3			
17	プリン	17				フルーツサラダ			ハヤシライス	
	クレープ					野菜のナムル			ホッケ焼き魚	
19	スライスパン	16		すき焼き丼	6	みかん	3			
	中華風サラダ			もやしとツナのあえもの				お吸い物		
21	プルコギ丼	14	47	コーンポタージュ		7		魚の梅煮		
	ハンバーガー			卵とコーンのスープ						
23	中華丼	13	50	鮭のちゃんちゃん焼き	6					
	カレーうどん					フルーツポンチ				
	パン					麻婆豆腐				
	チーズドック									

1位 3ポイント、
2位 2ポイント、
3位 1ポイント
で計算しています。

※3ポイント以上を発表しました。

1月18日の給食 ⇒ ごはん・牛乳・豚汁・ホッケフライ・中華風サラダ です。