



## 冬休みの食生活について



もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

### 「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。



### 食べ過ぎに気をつけよう!

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるよう、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。



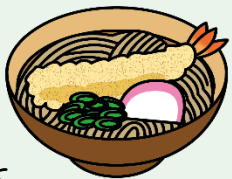
### 日本の伝統行事に触れる機会にしよう!

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていだければと思います。



### 大みそか

#### 年越しそば



そばの細長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。別名で、みそかそば、つごもりそば、長寿そば、運氣そば、福そば、縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。



あなたの家では何と呼びますか?

### 正月 おせち料理



もともとは歳神様へお供えしたものを家族でいただく「直会」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。

### お雑煮

地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方では丸もち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。お雑煮を作らない地域もあります。



かんとうふうぞうに 関東風雑煮



かんさいふうぞうに 関西風雑煮



## 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 88.2%)

【問1】給食はおいしいですか？	【問2】給食の量はどうですか？	【問5】給食時間は楽しいですか？
①おいしい 74.0%	①多い 23.6%	①楽しい 42.3%
②ふつう 25.2%	②ちょうどよい 71.1%	②ふつう 50.4%
③おいしくない 0.8%	③少ない 4.9%	③楽しくない 5.7%
【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 52.8%	④嫌いなものがある 27人	④量が多い 25人
②ほとんど食べる 30.1%	②おなかがすかない 9人	⑤おいしくない 0人
③残すことが多い 17.1%	③時間がない 21人	⑥その他 0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	202	27	ミートソーススパゲティ	9	49	コーヒー牛乳	3
2	カレー	159		ゆかりごはん			コーンポタージュ	
3	ラーメン	126		ひじきのごまネーズあえ			鮭の香味揚げ	
4	ハンバーグ	51		カツゲン			三色丼	
5	わかめごはん	49	31	みかん	豚汁			
6	鶏のから揚げ	45		もやしと枝豆のサラダ	フルーツサラダ			
7	ゼリー	43		ハンバーガー	ブロッコリーのおかかマヨあえ			
8	フルーツのヨーグルトあえ	39	スライスパン	麻婆豆腐	61	牛乳	2	
9	海藻サラダ	38	35	すき焼き丼		ごはん		
10	チーズドック	34		もち米コロッケ		スパゲティ		
11	プリン	32	37	とりめん		タンドリーチキン		
12	メロン	31		ジョア	フルーツポンチ			
13	ラーメンサラダ	26	39	クレープ	5	66	いちごヨーグルト	1
14	果物	25		コロッケ			うどん	
15	ハヤシライス	23		鮭焼き魚			さばの生姜煮	
16	卵とコーンのスープ	19		フルーツの生クリームあえ			さばのみそ煮	
17	給食だいふく	18		ヨーグルト			サラダ	
18	ごぼうサラダ	17	中華丼	デザート				
	鶏肉の甘酢あん		45	白菜のなめ茸あえ	肉ぎょうざ			
	ビビンバ丼			牛丼	フルーツのゼリーあえ			
21	カレーうどん	16		切り干し大根の油炒め	野菜のナムル			
	大好きパン		ササミと野菜の梅サラダ	パン				
23	黒糖スライスパン	15	49	いも団子汁	3	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。		
24	中華風サラダ	14		お吸い物				
	梨(添田町)			ぎょうざ				
26	豚キムチ	13		クリームスープ				

1月16日の給食 ⇒ ごはん・牛乳・みそ汁(キャベツ、生揚げ)・ハンバーグおろしソース・中華風サラダ です。