

令和7年



12月給食だより

兵庫教育大学附属学校

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。クリスマスやお正月などの行事もあり、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。

冬休みの食生活～10のポイント

た (食)べ過ぎに気を つけよう 	の (飲)み物は 甘くないものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう 朝 昼 夕
ふ ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう かむ かむ 	や さい(野菜)を たっぷり食べよう 	す すんで、おうちの 人のお手伝 いをしよう
み んなで食卓を囲む 機会をつくらう 	を (お)やつは時間と 量を決めてとろう 	以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを 過ごしましょう！ 	

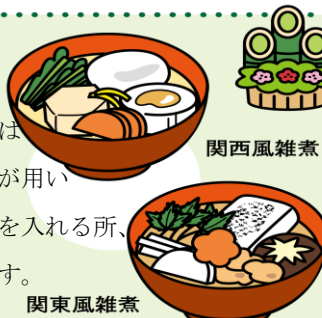
おせち料理

一つひとつの食材に、
新年への願いが込められて
います。「福を重ねる」
「めでたさを重ねる」と
縁起をかつぎ、重箱に詰
めるのも特徴です。



お雑煮

地域の食材を使った、もち
入りの汁物。主に西日本では
丸もち、東日本では角もちが用い
られます。あん入りのもちを入れる所、
もちを入れない所もあります。



ならびかえクイズ

言葉のならびかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、
食事や12月の食べ物に関する言葉になりますよ。

ヒント① おも 重い順に
ならべよう！

ヒント② 長～い順に
ならべよう！

ヒント③ 小さい順に
ならべよう！

ヒント④ 足のはやい順
にならべよう！

ヒント⑤ 大きい順に
ならべよう！

栄養教諭のひとりごと…

早いもので、今年もあと残り1か月となりました。給食の残食もだんだんと少なくなり、とてもうれしいです。苦手な食べ物も少しは食べられるようになったかな？

もうすぐ冬休み。ごちそうを食べる機会が増えるため、体重の増加が気になる時です。休み中も「早寝・早起き・朝ごはん！」で、生活リズムを整えましょう。3学期元気に会えるのを楽しみにしていますよ～。

こたえ ①いただきます ②としこしそば(年越しそば) ③えいようばらんす(栄養バランス) ④きょうどりょうり(郷土料理) ⑤はやねはやおきあさごはん(早寝早起き朝ごはん)

としこしそば

大昔 なんて毎年
おそばを
食べるの？

今は ぼくのめいめい
切れるそばを
食べさせてよ！

来年は
肉・年越しそば
を食べたいから
そばを食べてね！

何かなんだ？
ボクは魚だしの
そばを切りたい！