

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っ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

<b>た</b> (食)べ過ぎに気をつけよう	<b>の</b> (飲)み物は甘くないものを選ぼう	<b>し</b> しっかり手を洗ってから食事をしよう	<b>い</b> ち(1)日3食、規則正しく食べよう <small>朝 昼 夕</small>
<b>ふ</b> ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう	<b>の</b> つくりよくかんで食べよう <small>がむ がむ</small>	<b>や</b> さい(野菜)をたっぷり食べよう	<b>す</b> すんで、おうちの人のお手伝いをしよう
<b>み</b> んなで食卓を囲む機会をつくろう	<b>を</b> (お)やつは時間と量を決めてとろう	以上のことを行って、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。



## 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あ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）

