

令和6年



12月給食だよ！

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。

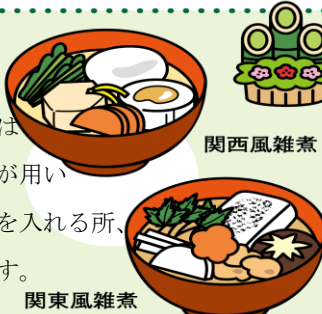
冬休みの食生活～10のポイント

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
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 	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。

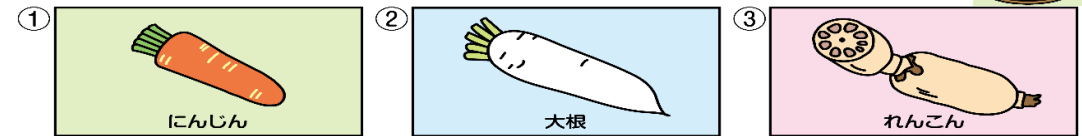


お雑煮
地域の食材を使った、もち
入りの汁物。主に西日本では
丸もち、東日本では角もちが用い
られます。あん入りのもちを入れる所、
もちを入れない所もあります。



★冬の食べ物3択クイズ

Q1 次のうち、くきの部分を食べる野菜はどれ？



Q2 次の葉物野菜のうち、小松菜はどれ？

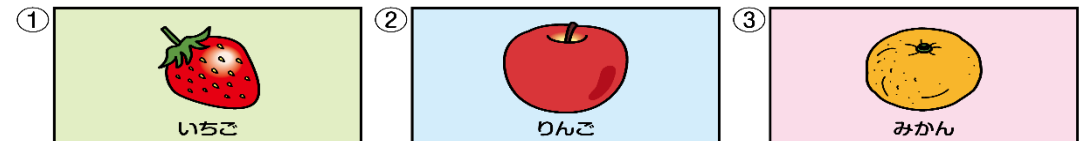


Q3 ごぼうやにんじん、ねぎなどの冬野菜は

体にどんな働きをするでしょう？



Q4 次のうち、木にならないものはどれ？



Q5 タラは魚編に何という漢字を書きましょう？



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 Q1=③ [①と②は根の部分]
Q2=③ [①はチンゲンサイ、②はほうれん草]
Q3=② Q4=① Q5=② 鱈 (タラ) [①はコノシロ、③はホッケ]

