

12月 給食だより

桐生市学校給食中央共同調理場
桐生市学校給食新里共同調理場

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。感染症が増える時期になりますので、栄養バランスの良い食事をしっかりと、冬休みに備えましょう。

冬休みの食生活～10のポイント～

た たべすぎに気を つけよう 	の のみ物は甘くない ものを選ぼう 	し しっかり手を洗って から食事をしよう 	い 1日3食、 規則正しく食べよう
ふ 冬が旬の 食べ物をとろう 	ゆ ゆっくりよくかんで 食べよう 	や 野菜を たっぷり食べよう 	す すすんで、おうちの人 のお手伝いを しよう
み みんなで食卓を囲む 機会をつくろう 	を おやつは時間と量を 決めてとろう 	<p>一以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。</p>	

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日です。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べ、力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う習慣が生まれました。

今年の冬至は
12月22日です



冬至には「ん」のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えがあります。

かぼちゃ
(なんきん)



れんこん

にんじん



ぎんなん



うどん

他にも「ん」のつく食べ物があるか考えてみよう！いくつか言えるかな？

冬至献立の日（Aコースと新里は19日・Bコースは22日）の給食でも「ん」のつく食べ物を取り入れました。どんな食べ物が給食に使われているのか興味をもって食べてくれるとうれしいです。

