



給食だより



早いもので、今年もあと一か月となりました。寒さもだんだんと厳しくなってきましたが寒さに負けないように、なべ料理や実たくさんの汁物などで体を温めて、元気に冬を乗り切りましょう！

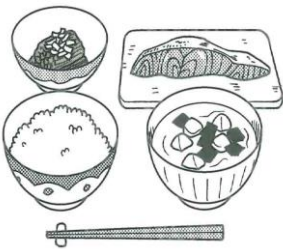
今月の給食目標

冬の食生活について考えよう

かぜやインフルエンザの季節

かぜに負けない体をつくろう！

冬は、空気も乾燥して、かぜやインフルエンザがはやる季節です。かぜをひかずに冬を過ごすためには、毎日の生活の中で次のことを心がけましょう！



一日三食、毎食たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品）のある食事をとりましょう！

外出後や食事前などには石けんを使ったていねいな手洗いや、うがいをしましょう！



外で運動をしたり、元気に遊んだりして体を動かしましょう！

早寝早起きを心がけて、十分な睡眠時間をとりましょう！

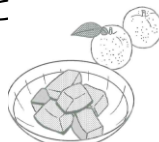


12月22日(金)は冬至です！

今年の冬至は12月22日(金)です。冬至は昼が一番短く夜が一番長くなります。そのため、冬至を機に日が長くなっていくため、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至にはかぼちゃや、あずきがゆを食べたり、ゆず湯に入ったりします。また、「ん」のつく食べ物《なんきん(かぼちゃ)・れんこん・人参・きんかん・银杏・寒天・うどん》などを食べると運に恵まれると言われています。

(中野中ではかぼちゃの冬至餅を作ります！)



11月6日(月)から17日(金)までの10日間残食率調査を行いました！

給食で提供している量は、中学生の皆さんにとって一食あたりに必要なエネルギー量やたんぱく質量になります。

同じ食材でも料理によって、様々な調理方や味付けをしますので、苦手な食べ物等も全部残さず、一口だけでも挑戦していきましょう！これは美味しい…！なんて発見があるかもしれませんよ。

残食率調査の結果は生徒玄関前に掲示してありますので、ぜひ見てみてください。

