



12月給食たより

平成29年12月11日
水上村学校給食センター

冬休みの食生活について



もうすぐ冬休みが始まります。学校が休みになると、遅寝・遅起きの生活になりがちです。学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食をきちんと食べて、生活リズムを崩さないようにしましょう。

【生活リズムを整えるコツ】



起きたら日光を浴びる

朝ごはんを必ず食べる

決まった時間に食事をとる

寝る直前にデジタル機器を使わない

スマホ ゲーム

OFF

夜食は控える

※食事が遅くなる時は、夕方に軽く食べて2回に分けるなど工夫を

日中は適度に運動する

冬休み中には、正月をはじめ日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。ぜひ、家族や仲間と食卓を囲み、行事食を味わいながら、楽しいひとときを過ごしてくださいね。

<p>冬至 12/22</p> <p>ゆず湯もね</p> <p>かぼちゃ料理</p> <p>あずきがゆ</p>	<p>年末年始の行事と食べ物</p>	<p>七草 1/7</p> <p>せり・なすな・ごぎょう・はごべら・ほとけのざ・すすな・すずしろ</p> <p>七草がゆ</p>
<p>大みそか 12/31</p> <p>サケ・フリなど</p> <p>年取り魚</p> <p>年越しそば</p>		<p>鏡開き 1/11</p> <p>おしるこなど</p>
<p>正月 1/1~</p> <p>お雑煮</p> <p>おせち料理</p>		<p>小正月 1/15</p> <p>あずきがゆ</p> <p>もち花・まゆ玉</p>

※家庭や地域によって異なる場合があります。

さつまいもがとれました！11月は実りの秋でした

11月に湯山小学校、岩野小学校からいただいたさつまいもを「豆乳スープ」、「さつまいものかりんとう」にし、給食で出しました。さつまいもの甘みがあり、子どもたちも喜んで食べていました。ありがとうございました。





ふるさと

くま 球磨さんだより 12月号

がつごう

平成29年度 水上村学校給食センター

こんげつ ちゅうもくしよくざい
今月の注目食材

ブロッコリー

まいつき にちぜんご
毎月19日前後の

「ふるさとくまさんデー」

では、旬の食材を紹介します。

ブロッコリーが生まれたのは、ヨーロッパとアフリカの間の地中海周辺地域。

日本には明治の初め頃に伝わり、「緑はなやさい」とよばれていました。

ブロッコリーは変わった形をしていますが、ブツブツした部分は、花のつぼみがたくさん集まったもの。つぼみとその茎を食べるめずらしい野菜です。

ビタミンCや鉄、食物繊維が豊富に含まれています。



☆旬 (品種や気候によって違います)

11月～3月

☆熊本県の主な産地は？

八代・鹿本地域

Q ブロッコリーと同じように、「花の部分を食べる野菜」は、

球磨たんてい



クイズ

次のうちどれでしょう？

- ① ふきのとう ② みょうが ③ カリフラワー

クイズのこたえ ①②③全部