

12月給食だよ！

志木市立宗岡第小学校 令和6年12月号

12月にもなると4月に比べてみなさんの体も大きくなりました。(心も成長したでしょうか?)
今年度の残りも楽しくすごせるよう、体調にも気を付けてください。

11月はミートライスを出しました。

11月1日、トキハソースさんから無償提供いただいたソースを使い、レシピを教えてもらったミートライスを出しました。



トキハソースさんからシールもいただき、給食の思い出が増えたのではないのでしょうか？

1月

お正月はおせちを食べよう！

いくつ知ってる？“おせちのいわれ”※諸説あります

数の子

卵の数が多ことから、子宝に恵まれるようになる。



くろまめ

まめ(勤勉)に働き、元気に暮らせるように、という願いを意味します。



えび

お年寄りの腰のような形から、長生きを象徴。



紅白なます

大根の白とにんじんの赤で、お祝いの水引をイメージ。



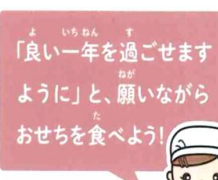
だてまき

巻物を書物に見立て、教養を身につけて学業が成就するように、という願いを意味します。



かまぼこ

初日の出のような形からおめでたさを象徴。



「良い一年を過ごせますように」と、願いながらおせちを食べよう！



冬休み食生活チェック表

～健康な食生活で冬休みも元気に過ごそう～

学校がお休みで生活リズムが不規則になりがちな冬休み、きみは規則正しい食生活をいくつできているかな？できているものに☑をしよう！

☐ 食わず嫌いをせずになんでも食べる！

好き嫌いをせずにいろいろなものを食べよう！



☐ 早寝、早起き、朝ごはんを食べる

お休みでもいつも通りの時間に睡眠をとって、朝ごはんを食べよう！



☐ 1日1杯牛乳を摂取！

牛乳には成長期に欠かせない栄養がたっぷり！



☐ おやつを食べ過ぎない

おやつの食べ過ぎに注意！



冬至

冬至は1年で最も昼が短く、夜が一番長い日のことです。冬至はこれからの寒い冬を

元気に過ごせるようかぼちゃを食べ、柚子湯に入ること無病息災を願うという風習

です。柚子には血行をよくして体を温め風邪を予防する働きもあります。

宗小では12月19日に冬至献立を出します。

～栄養士のひとこと～

今年も最後の月になりました。今年の目標は達成できましたか？元気に過ごせましたか？

給食では、図書室とコラボしておいしそうなものがのっている本を教えていただき、それを給食で

出してきました。今月も『ルルとララシリーズ』や『わかったさん・こまったさんシリーズ』、10月

に亡くなられた『ぐりとぐらシリーズ』の作者、なかがわりえこさんをしのんでの献立もしました。

ぜひ冬休みにも本を読んで、おいしそうなものがでてきたら教えてください！