

いただきます

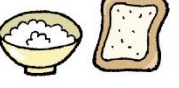
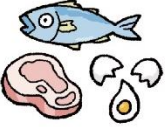
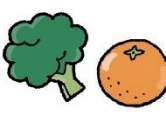
令和6年（2024年）

12月号 第2向陽小学校

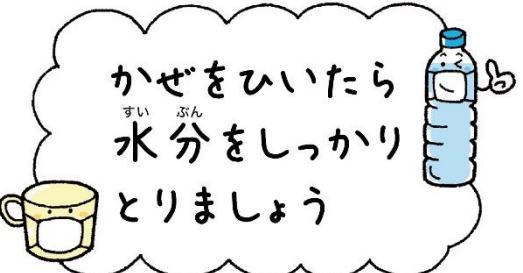
バランスよく食べて楽しい冬休みを

今年もあと1か月ですね。かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。・体調を崩さないためには「手洗い・うがい」「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」が大切です。楽しい冬休みになるように、色々な食材を食べて元気に過ごしましょう。



炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど

エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる
		



発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

年末年始は行事食にふれるチャンスです

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”を伝える機会にしてみてくださいはいかがでしょうか。

大晦日（12月31日）

今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、「年越しそば」や「出世魚」を食べる風習があります。



正月（1月1日～）

一つひとつの食材に、新年への願いが込められた「おせち料理」や、地域の食材を使った「お雑煮」を食べて新年のお祝いをします。



人日の節句（1月7日）

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。疲れた胃を労わる役割もあると言われています。



学校給食レシピ紹介

本校の大人気メニュー！
卒業生からもレシピが知りたいとのお声をいただきました！

ココアパン（揚げパン）

【材料】 4人前

コッペパン(小)	2個
ココア（無糖）	3g
砂糖	40g
揚げ油	適量

【作り方】

- ① ココアと砂糖を混ぜる。
- ② パンを油で揚げる。
(190℃ 1分)
- ③ 油をよくきり、①をまぶす。