



12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと10日あまりです。冬休みは行事などでいつもと違う生活リズムや食生活になることもありますが、体調を崩さないように規則正しい生活と食事を心がけて元気に過ごしましょう。



<p>早寝・早起をし、朝ごはんを食べよう</p> <p>朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。</p>	<p>いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。</p>
<p>おやつを食べるときは、時間と量を考えよう</p> <p>ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。</p>	<p>地域や家庭に伝わる食文化を知ろう</p> <p>年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。</p>

★★★ 知っていますか おせち料理の意味 ★★★

「おせち」とは、もともと季節の変わり目の節日（せちにち）に食べた料理ですが、今ではお正月に食べるお祝い料理をさします。それぞれの料理には、新しい年がよい年になるよう、さまざまな願いが込められています。

田作り・たたきごぼう



田作りは、昔、いわしを田の肥料にしたことから、たたきごぼうは豊作になると飛んでくる黒い鳥にあやかり、どちらも豊作を願って食べられます。

数の子・さといも・八つ頭



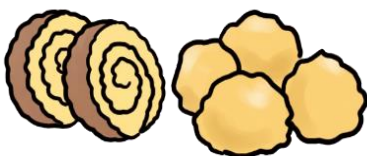
数の子、さといも、八つ頭は、どれも卵やいもの数が多いことから、子孫繁栄を願って食べられます。

黒豆



黒には魔よけの力があるとされ、「まめ(元気)で暮らせるように」と願って食べられます。

伊達巻き・きんとん



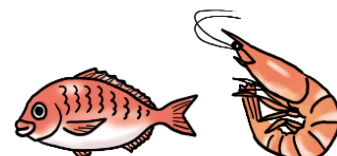
伊達巻きは巻物(書物)に似ているので、知識が増えるように、きんとんはお金持ちになるように願って食べられます。

昆布巻き・くわい・れんこん



昆布巻きは「よろこぶ」、芽が出たくわいは「めでたい」に通じ、れんこんは「先が見通せる」として食べられます。

たい・えび



たいは「めでたい」に通じ、えびは腰が曲がるまで長生きできますように願って食べられます。

○給食では、1月10日(水)に、お正月献立が登場します。



12月13日(水)に第2回目市内統一献立を実施しました。

12月13日(水)は、美祢市の全ての小中学生が同じメニューを食べる「第2回目 美祢市内統一献立の日」でした。

鶏のカリカリ揚げに使っている衣は、なんと大麦の粉(おおむぎこ)です。いつもより香ばしく、食感の違いも味わえたのではないのでしょうか？
麦ごはんの麦も豆乳みそ汁の麦みそも、大麦粉と同じ県内産の麦から作られています。

牛乳・麦ごはん・鶏のカリカリ揚げ
・豆乳みそ汁・ゆず吉和え



伊佐小6年生 給食時間の様子

この日使った「大麦粉・はくさい・生しいたけ」JAさんより無償で提供していただきました。

美味しくいただきました!

給食の量について

個人差はありますが、中学校の3年間は、体が大きくなる成長期と呼ばれる期間のまっただ中です。この期間は、食事から必要となるエネルギーの量がとても多くなります。給食の量も小学校と比べるとずいぶん多く感じるはず。中学生に必要な食事の量をしっかりとってほしいです。

しかし、成長期の期間にも個人差があるように、必要なエネルギーや食べる量にも個人差があります。あまり食べられない人も、まずは下の写真に書いてある量を目標に食べてほしいと思います。

☆☆給食 これだけは食べてほしい目安の量☆☆

日によって違いがありますが、食べてほしい目安の量とその量を食器に入れた時の写真を示しました。参考にしてみてください。

①ごはん 約190g
横から見ると、このくらいの量!

緑の線を基準に、このくらいまでつぎましょう。

②和え物 45g程
③肉炒めなど 80g程

④汁物 190g程
⑤煮物 170g程

コンビニのおにぎりは、1個100g程なので、約2個分の量。

学級に掲示用で作成したプリントの内容です。
目安の量は、小学校(大人)が食べる量を基準に作成しました。