

「ぽくぽくだより」

12月号



(令和2年12月1日)

振り返ってみると、3月新型コロナウイルスによって突然の休校。これからどうなるのだろうと不安でいっぱいでしたね。「新しい生活様式」や1日中マスクでの生活、過去に経験のないことばかりの1年でした。

そんな中でも、例年のごとく年末年始は忙しいですが、楽しい行事もありますね。冬休みをダラダラと過ごさないようにおうちの方と約束を決めて過ごしましょう。大掃除などのお手伝いも積極的にできるといいですね。

今月の給食目標

好き嫌いしないで食べよう

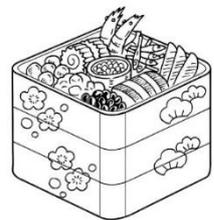
好き嫌いを減らしたほうが、毎日の食事が楽しいです。

子どもたちの中には、食べたことのないものには抵抗があったり、においや味に敏感だったり様々な理由で嫌いな食材や料理があります。少々食べられなくても栄養が偏ってしまうということはありませんが、あまりにも種類が多くなると心配です。

また、食事が楽しくないでしょう。「学校給食」という集団の力です。みんなと食べていると食べられるようになったということもあります。

年神様と祝う「おせち料理」に込められた願い

代表的な縁起物です。おうちで作る物、買ってくる物、上手に組み合わせ、伝統食として伝えていきたいですね。



黒豆・・・しわがよらないように炊きますが、しわがよるまで元気でという意味です。

田作り・・・「ごまめ」ともいいます。むかしは、いわしを田んぼの肥料として使っていたので豊作を願う意味です。
また、小さくても尾頭付きです。

酢ごぼう・・・「たたきごぼう」ともいいます。細く長く堅実に。

数の子・・・子たくさん、子孫繁栄です。

昆布巻き・・・よろこんぶで、幸せをあらわします。

煮しめ・・・ぼうだら、れんこん、里芋、高野豆腐、絹さや・こんにゃく・ごぼう・梅花人参などそれぞれをおいしく炊いて盛りつけます。一度に煮る「いりどり」もおいしいです。

長期のお休み明けには、体調をくずしたり体重が増えたりします。規則正しい生活にこころがけ、元気に新学期をむかえましょう。手洗いもお忘れなく！！

冬休みを元気に過ごすための10か条

1 こまめな手洗い

風邪予防の基本は、せっけんでしっかりと手を洗うことです。外から帰ってきた時には、うがいも忘れずに。



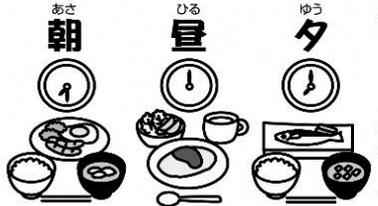
2 早寝・早起き・朝ごはん

長い休みは生活リズムが乱れがちです。早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて1日をスタートさせましょう。



3 1日3回の食事を欠かさない

朝・昼・夕の食事を毎日同じ時間にとることで、生活リズムが整いやすくなります。



4 いろいろな食材をバランスよく食べる

副菜 主菜 主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。



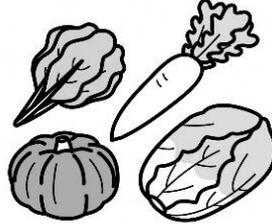
5 食事はよくかんで、ゆっくり食べる

よくかんで食べると満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。



6 冬が旬の野菜を取り入れる

冬が旬の野菜には、体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。



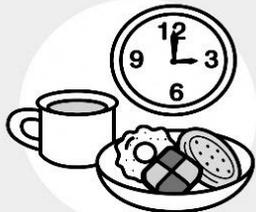
7 ふるさとに伝わる食文化を知る

年末年始は伝統行事が多くあります。家庭や地域に伝わる食文化に目を向けてみましょう。



8 おやつをだらだらと食べない

おやつは食べる時間と量を決めて、お皿にとって食べるようにしましょう。



9 元気に体を動かす

寒いからと部屋の中ばかりにいないで、外に出て体を動かし、体力をつけましょう。



10 おうちの人と相談してお手伝いができるといいね

