

# きゅうしょくだより

～明るく☆仲良く☆根気よく～

仙台市立向山小学校  
令和元年度12月号

早寝、早起き、  
朝ごはん！

## いよいよ冬休みです…

いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、身が縮むような寒い日でも、子供たちは元気いっぱい！一方で、風邪気味の人もだんだんと増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。

## 冬休みを元気に過ごすための10か条

<p><b>1 こまめな手洗い</b></p>  <p>風邪予防の基本は、せっけんでしっかり手を洗うことです。外から帰ってきたときには、うがいも忘れずに。</p>	<p><b>2 早寝・早起き・朝ごはん</b></p>  <p>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。</p>
<p><b>3 1日3回の食事を欠かさない</b></p>  <p>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。</p>	<p><b>4 いろいろな食材をバランスよく食べる</b></p>  <p>副菜 主菜 主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスがよくなります。</p>
<p><b>5 食事はよくかんで、ゆっくり食べる</b></p>  <p>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。</p>	<p><b>6 冬が旬の野菜を取り入れる</b></p>  <p>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。</p>
<p><b>7 ふるさとに伝わる食文化を知る</b></p>  <p>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。</p>	<p><b>8 おやつをダラダラと食べない</b></p>  <p>おやつは食べる時間を決めて、お皿にとって食べるようにしましょう。</p>
<p><b>9 元気に体を動かす</b></p>  <p>寒いからと部屋の中ばかりにいないで、適度に体を動かして体力をつけましょう。</p>	<p><b>10 家族や仲間と共に食卓を囲む</b></p>  <p>会話を楽しみながら共に食事をする機会を増やしましょう。</p>

# おせち料理の中身を知ろう！

おせち料理は、日本人にとって欠かせないお正月料理です。お正月には、新しい1年を実り豊かにしてくれる「歳神様」をそれぞれの家にお迎えしますが、おせち料理を神様にお供えし、神様と同じ物を食べることで、1年を元気に過ごすエネルギーを分けてもらう、という意味があります。昔から、料理の一つひとつに、さまざまな願いを込めて作り、大切に食べられてきました。

## くわい

大きくツノのように立派な芽が出ることから、「芽が出て、成功する」という意味があります。

## れんこん

穴から向こうが見えるので、「将来の見通しがきく」という意味があります。

## だてまき

巻物の書物に見えることから、学問や教養が豊かな人に育つようにという願いが込められています。

## 黒豆

まめ（元気）で暮らせるようにという願いが込められています。

## えび

こしが曲がるまで長生きできるようにという願いが込められています。

## 紅白なます

紅と白の組み合わせが、平和や幸せの象徴になっています。

## かずのこ

子孫繁栄を願っています。

## こぶまき

よろこぶに通じるので、楽しく暮らせるようにという願いが込められています。

～お知らせ～

冬休み明けの給食は

**1月9日(木)【ご飯】からになります。**

よろしくお願いいたします。



## 給食室からこんにちわ

18日に「クリスマスケーキ」をつけました。ショコラ・いちごから選んでもらいました。その日は、給食時間になると、子供たちはそわそわ。給食室に来て、「今日はケーキがつくんだよね！」とうれしそうな顔。去年は、「クリスマスケーキが入っていた袋を持ち帰りたい。」と話す児童がいたことを聞いていました。今回は大人っぽい雰囲気ので、どうかな…と思っていたところ、「入っていた箱、持ち帰ってもいいですか？」と聞かれました。「いいよ。」と答えると、とってもうれしそうな顔をしていたのが印象的でした。「今回は、いちごを選んだけど、友達が食べていてショコラがおいしそうだったから、来年はショコラを選ぶんだ！」と話していた男子児童もいました。

この日は、どのメニューも残食がほとんどありませんでした。フライドチキンは、残ったのがたったの1個。手作りのフライドチキンでしたが、薄味だったので、食べてきてくれるか不安でした。でも、残りが少なかったもので、一安心。子供たちにとって、楽しみな給食になっていたのかなとうれしく思いました。

楽しい冬休みになりますように…。

