

# 12月 給食だより



今年度も様々な給食を温かく見守ってくださった保護者のみなさまをはじめ、給食の指導をしてくださった先生方、愛情込めて美味しく作ってくださった調理員のみなさま、新鮮でおいしい食材を育ててくださった生産者のみなさま、朝早くから丁寧に食材を届けてくださった配達員のみなさまのおかげで、美味しい給食を子供たちに届けることができました。心より感謝申し上げます。

## 知っていますか？ 五大栄養素の働き



## 生活習慣は大人になってから気を付ければいいのか？

生活習慣は子供の頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。一度身についた生活習慣を、大人になってから変えようとしてもなかなか難しいものです。

将来にわたって健康に過ごすためにも、子供の頃から規則正しい生活習慣を身に付けるようにしましょう。





【新たな料理・味・食材との出会い】  
【新しい食への挑戦】

「渋谷ワンダフル給食プロジェクト」  
動画がアップされています！

←クリックしてね！

12月16日（月）

- ・豚ロースカレー風味 野菜あんかけご飯
- ・3色ナムル
- ・みかん
- ・牛乳



12月20日は**冬至**

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

12月20日の給食では...

- ★「南京 なんきん（かぼちゃ）」
- ★「にんじん」
- ★「うどん」

この2つの食材が入っています！

2つの「ん」が付いているものは、たくさんの「ん＝運」を呼び込めるという言葉の響きから、冬至の日に食べるとよいといわれています。