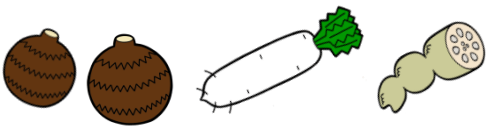
給食だより

佐世保市立黒島小学校・中学校
～第7号　12月22日（木）発行～
文責：栄養教諭　荒木沙耶香

明日から冬休みに入ります。子どもたちには、冬休みの間も規則正しい生活を送るために、“**早寝・早起き・朝ごはん**”を心がけて、元気に後期後半をむかえてほしいと思います。また、寒くなると、家の中に閉じこもりがちですが、天気のよい日は外で遊んだり、活動したりすることで、太陽の光をたっぷり浴びることができます。日光を浴びることで、骨の発育に関わるビタミンＤが体の中でたくさんつくられます。ご家庭でも、**外遊び**をすすめていただければと思います。

給食を振り返ってみよう！



１２月に入り、白菜やかぶ、ブロッコリーなどの冬野菜を多く取り入れました。その中でも、関心が大きかった献立が**冬野菜カレー**でした。じゃがいもの代わりに**里いも**、旬の**大根**、**れんこん**も入りました。シャキッとしたれんこんの食感は好評でしたが、どろっとした里いもの食感や水分の多い大根の食感を苦手とする子どもが多かったようです。子どもたちの意見も参考に、次回の献立に生かしていきます。

節目の行事食を大切に！

お正月に雑煮やおせち料理を食べるように、日本には伝統的な年中行事と結びついた行事食が伝えられています。また、行事食には昔から伝えられてきた由来があり、その多くは**地域でとれる食材**や**旬のもの**が使われています。給食でも、節分やひなまつり、端午の節句などの折に行事食を取り入れていますが、**食文化を継承**するため、ご家庭でも家族みんなで食べるように心がけていただければと思います。

年越しそば

大晦日に年越しそばを食べるようになったのは江戸時代からです。そばが細く長く伸びることにあやかって、長生きできることを願ったり、逆にそばが切れやすいことから、その年に災いを捨てるためなど、そばを食べる理由は色々あります。

おせち料理

おせち料理は、お正月の間は料理をせず、家族みんなで楽しく過ごせるようにと料理を作っておくようにしたのが始まりです。新しい年を迎えるお祝いの料理なので、めでたい材料を使っています。たとえば、めでたいの「**たい**」、よろこぶの「**昆布**」、腰が曲がるまで長生きできるようにという「**えび**」などです。

おせち料理は、いろいろ食べると自然に栄養のバランスがよくなるように考えてあります。

１月の給食について

◎１月の給食は、**10日(火)**から始まります。給食着、マスクの準備をお願いいたします。

◎１月２４日から３０日の**全国学校給食週間**の取組の一つとして、今年度も保護者、地域の皆様をお招きして、**ふれあい給食**を実施いたします。日程は、**1月26日(木)**を予定しておりますので、多数のご参加をお待ちしております。詳しいご案内については、１月に入ってからお知らせいたします。