

早いもので、今年も残すところあと一月となりました。寒さが日に日に増し、空気も乾燥しているため、風邪をひきやすくなっています。体調を整えて、今年も元気に締めくくりましょう。

冬休みの食生活について



もうすぐ冬休みが始まります。学校が休みになると、遅寝・遅起きの生活になりがちです。学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食をきちんと食べて、生活リズムを崩さないようにしましょう。また、冬休み中には、正月をはじめ日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。ぜひ、家族や仲間と食卓を囲み、行事食を味わいながら、楽しいひとときをお過ごしください。

【生活リズムを整えるコツ】

<p>起きたら日光を浴びる</p>	<p>朝ごはんを必ず食べる</p>	<p>決まった時間に食事をとる</p>
<p>寝る直前にデジタル機器を使わない</p> <p>スマホ OFF</p> <p>ゲーム</p>	<p>夜食は控える</p> <p>※食事が遅くなるときは、夕方に軽く食べて2回に分けるなど工夫を</p>	<p>日中は適度に運動する</p>

<p>冬至 12/22</p> <p>ゆず湯もね</p> <p>かぼちゃ料理 あずきがゆ</p>	<p>年末年始の行事と食べ物</p>	<p>七草 1/7</p> <p>七草がゆ</p> <p>せり・なずな・ごぎょう はこべら・ほとけのざ すずな・すずしろ</p>
<p>大みそか 12/31</p> <p>年取り魚 年越しそば</p> <p>サケブリなど</p>		<p>鏡開き 1/11</p> <p>おしるこ など</p>
<p>正月 1/1~</p> <p>お雑煮 おせち料理</p>		<p>小正月 1/15</p> <p>あずきがゆ もち花・まゆ玉</p>

※家庭や地域によって異なる場合があります。

給食食材の主な産地について ~先月使用した食材~

米・・・青森県（通年） キャベツ・・・千葉県・練馬区 白菜・・・茨城県 玉葱・・・北海道 りんご・・・山形
パン・・・アメリカ・カナダ産小麦 牛乳・・・千葉・北海道・群馬・岩手・宮城・秋田・青森 みかん・・・愛媛

<一人一回当たり平均栄養摂取量>

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
当月平均	823	32.5	26.3	363	3.3	314	0.49	0.63	35	5.5	3.6
学校給食摂取基準	820	25~40	22.8~27.3	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3g未満

** 給食費の納入について **

給食費の引き落としは12月18日(月)です。 お手数ですが前日までのご入金をお願い致します。