給食だより~冬休み号~

令和6年12月25日 練馬区立春日小学校

ことし、のこ 今年も残すところあと数日となりました。冬休みが始まります。年末年始は夜遅くまで起きていたり、朝寝坊して朝食を た 食べなかったり、生活リズムが不規則になりがちです。外出や空気の乾燥で風邪や病気にかかるリスクも増えます。姿体 みを元気で過ごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を心がけ、元気で新しい年をお迎えしましょう。

ないできない。 年末年始にはたくさんの伝統行事が行われ、いろいろな行事後が能わえます。日本の和後文化には人々の健康や幸せを aが おも こ しぜん めぐ かんしゃ にほん でんとぶんか う っ 願う思いが込められています。自然の恵みに感謝し、日本の伝統文化を受け継いでいきましょう。

年越しそば

ほそ なが た 細くて長いそばを食べて

_{ちょうじゅ ねが} めん き 長寿を願い、麺が切れやすいそばを食べて その年の苦労や不運を切るという意味が あります。



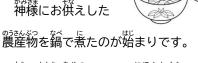
鏡びらき

・ 丸い鏡に似せて作った ゕがみもち ゕみさま そな 鏡餅を神様にお供え

します。1月11日に割って食べること を鏡開きといいます。

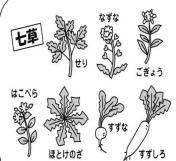
お雑者

神様にお供えした



ts かたち あじっ 餅の形や味付けなど、日本各地で たしゅたょう 多種多様なお雑煮があります。

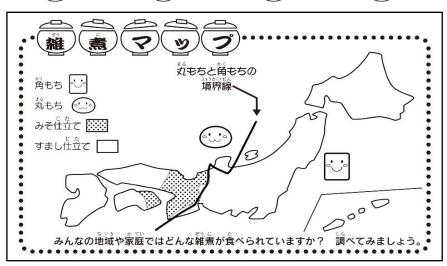
おせち料理お正月に食べる料理で重箱に入れます。 それぞれの料理に出来や意味があります。 かずのこは子孫繁栄、黒豆は無病息災 た 田づくりは五穀豊穣、こぶ巻きは喜ぶ ことがあるようにという縁起物です。



1月7日の朝に、春の七草を 入れたおかゆを食べて一样の 健康を祈ります。

にもがっいわ ぜん いわ ざけ っか 正月の祝い膳や祝い洒で疲れた 口がなよう やす しい み 胃腸を休める意味もあります。

(\makerightarrow \tag{\makerightarrow \tag{\makeri







今年も学校給食にご理解・ご協力いただきありがとうございました。 来年もどうぞよろしくお願いいたします。



給食の食べ残し () おにぎり何個分?第二弾結果発表!



最少記録 11月7日(木)

△28個分

豚キムチ丼

生揚げと根菜のみそ汁

ぶどうゼリー

※牛乳提供無し

最多記録 11月22日(金)

△115個分

ごはん・牛乳

ひじき入り卵焼き

切干大根の含め煮

すいとん

6月に実施した「熱食の食べ残し合おにぎり何個分?」を11月にも実施しました。

6覚の結果はご覧で対73値券でしたが、11覚は63値券に減らすことができました。

ひとりひとりが意識することで食べ残し量を減らすことができ、それはSDGsにもつながっています。

結巣を詳しく見てみると、哲栄や創業の食べ残しが参いことがわかります。学校諮覧は栄養基準に基づいて作成しているため、当食や野菜の量が決まっています。決まった量を食べることで、茂萇や精気の予防にもつながります。食べ残しが参いとエネルギー量や栄養素が不足し、生活や茂萇に影響を笈ぼします。3学嫌はみなさんが首果や創業をもっとたくさん食べられるように、おかずや創業の能付けを主美し、今学輔よりも食べ残し量を減らすことを削指していきたいです。

1月献立表



実施日		±	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄	袓		量
日	曜	献立名	血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える		(%)		
8	水	★昭和カレー ★牛乳 福神漬け わかめスープ	ぶたにく ★クリーム ★ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ		にんにく にんじん たまねぎ ふくじんづけ ねぎ	674	14.1	35.3	3.3
9	木	★ガーリックフランス ★牛乳★マカロニクリーム煮 ★りんご		★ソフトフランスパン ★バター	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム カリフラワー ブロッコリー ★りんご	618	15.0	41.8	2.4
10	金	ごはん ★牛乳 さばの文化干し ひじきの煮物 吉野汁 白玉あずき	★ぎゅうにゅう さば ひじき とうふ あずき		にんじん ごぼう さやいんげん こまつな だいこん こねぎ	651	15.5	34.4	2.8

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

がっ こんだでひょうきゅうしょく ☆1月の献立表・給食だよりは新学期に配布します。1月8日(水)から給食があります。