

おうちの人といっしょによもう！

きゅうしょくだより

令和5年12月号

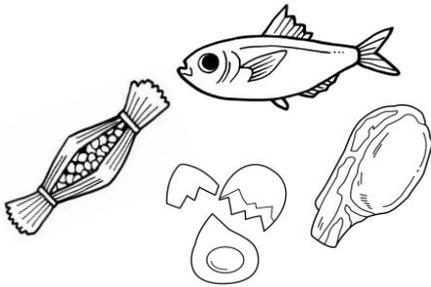
郡山市立日和田小学校



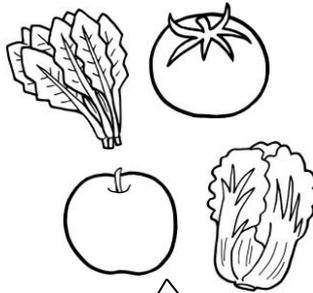
早いもので、今年もあと1か月となりました。寒さもだんだんと厳しくなってきましたが、寒さに負けないように、鍋料理や具沢山の汁ものなどで体を温めて、元気に冬を乗り切りましょう。

寒さに負けないからだをつくろう！

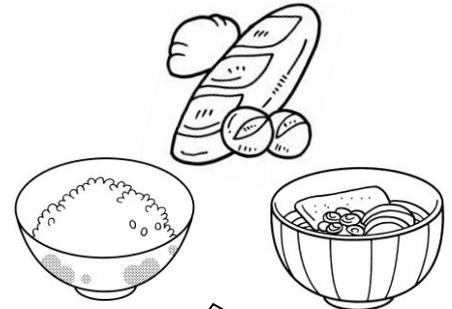
寒さに負けないための食べ物は…



たんぱく質を多く含み、体力を回復させます。



ビタミンを多く含み、皮膚やのどをじょうぶにします。また、かぜに負けない力をくれます。



炭水化物や脂質を多く含みます。熱をつくり、体をあたためます。

朝ごはんしらべを行いました❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️

11月8日～11月14日は「第2回朝食について見直そう週間」でした。最終日の14日には、朝ごはんや食べ方に関するアンケートを行いました。

朝ごはんの摂取率は6月調査時とほぼ同じでした。

		令和5年11月	令和5年6月
朝食摂取状況		96.8%	97.0%
朝食に野菜を食べた人		40.4%	29.7%
朝食に汁物を食べた人		34.4%	28.5%
昼食以外に誰かと食事をした回数	2回	72.8%	79.7%
	1回	22.5%	18.6%
	0回	4.7%	1.7%

年中行事を受けつごう 冬至



冬至とは、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことです。この日を過ぎると、日はしだいに長くなっていきます。今年は12月22日（金）です。

昔から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。冬至ならではの風習を楽しんでみませんか。



年越しそばを食べよう

大みそかに年越しそばを食べるのは、細長い形から長寿を願って食べたという説や、そばの実が三角なので、悪いものをおいはらう力があるなどの説があります。地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取り魚（さけやぶりなど）を食べたりする風習があります。



指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか？石けんですっかり洗うようにしましょう。

つくってみよう！ 給食メニュー♪

☆11月13日(月)
の給食です☆



油揚げがたっぷり入った「こぎつねごはん」。やさしい味で人気です。

こぎつねごはん

●材料(4人分)

ご飯・・・4杯	砂糖・・・4g (小さじ1)
油揚げ・・・40g	しょうゆ・・・20g (大さじ1強)
鶏ひき肉・・・80g	みりん・・・10g (小さじ2)
にんじん・・・40g	酒・・・10g (小さじ2)
しょうが・・・ひとかけ	油・・・4g (小さじ1)

しょうがはみじん切り、油揚げとにんじんは千切りです。

- ① 油を熱し、しょうがを炒め、さらにひき肉を入れて色が変わるまで炒めます。
- ② にんじん、油揚げを入れて軽く炒め、調味料を入れて味がなじむまで煮含めます。(水分が足りないようだったら、少し水を入れても大丈夫です。)
- ③ ごはんに②を混ぜます。

.....給食当番のエプロンについてのお願い.....

2学期の給食は、12月21日（木）が最後になります。給食当番だった児童がエプロンを持ち帰りますので、洗濯とアイロンがけをよろしくお願ひします。また、ボタンの取れやゴムの伸びなどお気づきの際は、ご家庭で修繕していただけると助かります。

エプロンは、3学期始業式（1月9日）に持たせていただけますよう、よろしくお願ひいたします。

