

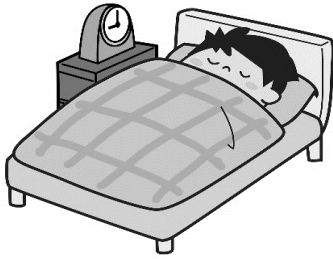
今年も、残すところ、後2週間程となりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。もうすぐ、冬休みとなります。元気に過ごすためには、冬休み中も、生活リズムが崩れないようにすることが大切です。生活リズムが不規則になると、体調を壊しやすくなります。新年からも元気に過ごせるように規則正しい生活習慣を心がけましょう。

## 冬休みも

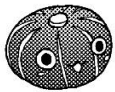
早寝

早起き

朝ごはん



今年は12月21日



冬至



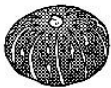
冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に日が長くなり、太陽の力が復活することから「一陽来復」ともいわれています。「一陽来復」には、悪いことばかりあったのが、ようやく回復してよい方向に向いてくるという意味もあります。

12月21日  
冬至の日メニュー

みそ煮込みうどん  
かぼちゃのコロッケ

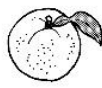
お楽しみに！！

## 冬至にまつわる食べ物



かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどのいい伝えがあります。昔から冬を乗り切るために、かぼちゃを食べていました。



ゆず

冬至にゆず湯に入る風習があります。ゆず湯に入ると、ひびやあかぎれが治り、かぜをひかないともいわれています。



んがつく食べ物

冬至に「んなんざん」がつく食べ物、かぼちゃ(南瓜)、れんこん、にんじん、ぎんかん、うどんなどを食べると運に恵まれるといえます。

この日は、ゆず湯に入って、ゆっくりに温まろう！！



## おいしいお米をありがとう！

11月30日の給食は、宮城県大崎市からいただいた新米「ささ結」を使用した献立でした。農家の方が大事に育ててくれた気持ちが伝わってくるおいしいお米でした。新米の味を楽しみながら、どのクラスもよく食べていました。

1年生が書いてくれたお礼の手紙は大崎市へ届けました。その一部を紹介します。

- 私は、新米と普通の米と何が違うのかな？と最初は思いました。食べてみるといつも食べているお米とは違って、「新米ってこんなにおいしいのだ！」と思いました。
- 田植えから稲刈り、脱穀まで大変な作業をしてくれているので、少しでも食品ロスを減らし、感謝して残さず食べていきたいです。台風などの災害にも負けずに育ったお米はとてもおいしかったです。毎年、お米を送ってください、ありがとうございます。
- 長い時間をかけて食べる人たちのために体を張って作っていただき、ありがとうございます。とてもおいしかったです。これからも茶碗にお米の粒を残さず、感謝して食べることを心がけていきたいと思えます。
- 苦労して作ってくれた新米は、いつものお米とは違い、とてもおいしかったです。コロナ禍で一生懸命作ってくれたお米は、粘りが少なく、とても食べやすく、残さず食べることができました。大変な中ですが、これからもおいしいお米を作り続けてください。



\* 毎日の食材の産地は、給食黒板横に掲示しています。  
\* 果物以外は、全て加熱しています。  
\* 行事・その他により、献立を変更する場合があります。



