



こめっこ

～ 学校給食だより ～



令和6年(2024年)12月号

一年を締めくくる12月を迎えます。空気が乾燥し、風邪やインフルエンザ感染性胃腸炎などが流行しやすい時季です。うがい・手洗い・換気と併せて、規則正しい生活やバランスの良い食事を心がけ、寒さに負けない、丈夫な体をつくりましょう。



冬休み中の食生活



年末年始は、クリスマス、大晦日、お正月など、楽しい行事が続きます。「冬休み中の食生活のポイント」を押さえ、新学期の学校生活を意識しながら過ごしましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝起きるのがつらい季節ですが、朝ごはんを食べて生活リズムを整えましょう。朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。



いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

給食がない長期休みは、栄養のバランスが崩れがちです。できるだけいろいろな食べ物を食べましょう。主食・主菜・副菜・汁物をそろえると栄養のバランスが整います。



おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

おやつを時間を決めずに食べると、常に満腹感を感じ、大事な食事をおろそかにしがちです。また、むし歯や肥満の原因にもなります。



地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の食文化に触れる良い機会です。昔から親しまれている伝統の味、家庭の味をゆっくり味わいましょう。



給食で世界とつながってみよう!



12月4日(水) 国際交流献立

米子市は、1995年から韓国の**束草市**と姉妹都市提携を結んでいます。米子市に駐在している韓国出身の国際交流員と連携し、**12月4日(水)**の給食では韓国の食文化を取り入れた給食が登場します。



フデチゲ

ブデ(軍部隊)のチゲという意味で、ソーセージやハムなどを入れた鍋料理です。

안녕하세요



ムナムル

韓国でおなじみの家庭料理のひとつです。ム(大根)を千切りにしてごま油、塩、砂糖などで味付けしたナムルです。

タッカンジョン

韓国語では、タッ(鶏)、カンジョン(お菓子)という意味で、鶏肉の甘辛から揚げのことです。



米子市 日本

12月13日(金) クリスマス献立

日々の給食写真や人気メニューのレシピを(一財)米子市学校給食会のHPでご覧になれます。



12月20日(金) 冬至献立

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひかないといわれています。

給食では、かぼちゃのミネストローネでみなさんの健康を応援します!

