



こめっこ

～ 学校給食だより ～



令和5年(2023年)12月号

一年を締めくくる12月となりました。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、元気に気持ちよく新年を迎えたいですね。



冬休みの食生活について

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!



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。朝ごはんを食べると体温が上がり、脳にエネルギーが補給されて朝から元気に活動できるようになります。



日本の伝統行事に触れる機会にしよう!



大みそかに食べる年越しそばや、お正月に食べるおせち、お雑煮には、長寿や健康、幸福、豊作など、さまざまな願いが込められています。冬休みは、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う機会にしましょう。

食べ過ぎに気をつけよう!



クリスマスやお正月もあって、食事を楽しみにしている人が多いと思いますが、腹八分目を心がけましょう。暴飲暴食は体調不良の原因になります。



第4弾!

12月6日「国際交流給食」

給食で世界とつながってみよう!



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6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。

ヤムニョムチキン

「ヤムニョム」とは「味付けされた」という意味です。鶏のから揚げに甘辛いソースをからめます。



チャプチェ

韓国でおなじみの家庭料理のひとつです。春雨や肉、野菜などをごま油で炒め合わせて作ります。

テンジャンスープ

韓国では家庭や食堂でよく食べられている具だくさんの定番スープです。「テンジャン」とは「味噌」のことです。

12月21日(木)の給食は**冬至献立**を計画しています



冬至は、一年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると、一年間風邪をひかないといわれています。給食では、かぼちゃカレーでみなさんの健康を応援します!



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。

