



給食だより

みんなをつなぐ、
わりわりをずっと。

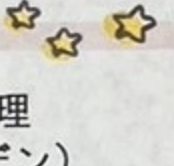
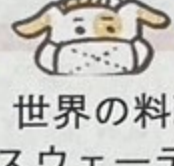
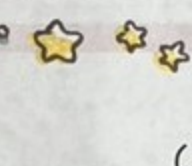


今年も残り一ヶ月となりました。この時期は朝晩の冷え込みや空気も乾燥してくるので、風邪をひきやすくなります。外から帰ってきたら、こまめな「手洗い・うがい」が大切です。体調に気を付けて十分な睡眠と栄養を摂り、元気に新しい年を迎えましょう！



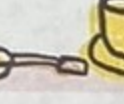
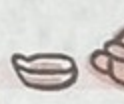
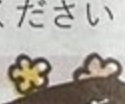
クリスマスの おはなし

クリスマスは、イエス・キリストのお誕生日。一般的に言う言葉「メリークリスマス！」のメリーは、シンプルに「楽しく明るく」を表すために使われています。大人も子どももワクワクしますね。給食ではクリスマスメニューを予定しています。お楽しみに！



世界の料理 (スウェーデン)

今月は北欧にあるスウェーデン料理が登場します。メインは昔からある家庭料理で、クリーミーなソースをかけたミートボール。スウェーデン語で「ソッパ」は「スープ」という意味。キャベツと玉ねぎのシンプルなスープですが、具材をじっくり炒めて使うため、コクがあるのがポイントです。ぜひ、世界地図でスウェーデンの場所を見つけてみてください！



今月の食育



はくさい



冬が旬の
「はくさい」

『冬至（とうじ）』ってなに？

冬至は、「一年で一番太陽の出ている時間が短い日」です。冬至の食べ物といえばかぼちゃですね！本来かぼちゃは夏が旬ですが、長期保存が効くことから、昔の人の知恵として冬至にかぼちゃを食べる風習があります。冬にもしっかり栄養を摂り、健康を願うという意味も込められているそうです。

最初に紙しばいではくさいの甘さの秘密について学びます。

そして、大きなはくさいをみんなで触ってみましょう。そのあと、一枚一枚むいてみたり、ちぎってみましょう！

葉がぎゅってつまっているかな？

