



もうすぐ冬休みです。クリスマスに大晦日、お正月と行事が続きます。ごちそうを食べる機会の多い冬休みです。食べ過ぎには気をつけましょう。また、寒さもきびしく、空気も乾燥しています。かぜやインフルエンザなどにかかりやすい時期でもあります。体調を整え、手洗い、うがいはこまめにしましょう。冬休みを元気に楽しくすごしてください。

クリスマスバイキング給食

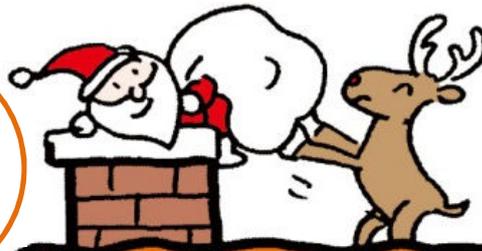


12月14日(金)は、クリスマス給食です。バイキング形式の食事になっていますが、とりすぎに気をつけること、にがてな食べ物を少しでも食べること、外食したときのために食事のマナー練習になるように計画しています。もちろん、いつもの給食とちがうクリスマスの食事をおいしく楽しく味わってほしいと思っ計画しています。おかげさまで今年も好評に終わりましたが、お休みの人が6人もいたので、残念ながら残菜が少しありました。この日は、朝から調理員さんも大忙しですが、「おいしかったです♡」のこぼれかけをもらって「よかった！」ひと安心です。今回、蒸し野菜には、自分でドレッシングをかけてもらうことにしましたが、ほとんどの人はドレッシングを使わないで、ブロッコリー、プチトマト、さつまいもの素材を味わって食べてくれました。

一中学部の食育 12/11に大阪ガスの出前授業、「地球にやさしい調理(エコ・クッキング)」を実施しました。



お味噌汁を作ったあとのゴミもこれだ



野菜ごみを極力へらした、みそ汁作りやみそ汁のだしにつかつかつお節でふりかけ作りの実習をしました。「エコとは？」食べ物大切にすることに結びついてほしいと思います。ガスでごはんもたきました。

給食に関係している年末の行事食！！

冬至(とうじ)

1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。昔から、冬至にゆず湯に入り、かぼちゃを食べると病気に負けないで健康にすごせると言い伝えられています。

年越しそば

細く長い「そば」を食べることでよい運が長く続く、長く生きられるということを願って、1年の最後である大晦日に食べる風習のことで。そばには、便秘をふせいだり、疲れを回復させてくれる栄養がふくまれています。

みずだきのかんたん「つけだれ」

- ・ぼんず + ゆずこしょう
- ・ぼんず(大2) + ごま油(小1/2)
- ・ぼんず(大1) + マヨネーズ(大1)
- ・ごまだれ(大1) + カレーこ(1/2)
- ・ごまだれ(大1) + ぼんず(大1)
- ・ねりうめ(大1) + しょうゆ(大1) + さとう(小1)



いろいろ作って感想をきかせてくださいね。

冬休みのすごしかた



バランスよく食べよう！ 食べ過ぎは、太る原因です。1月の体重測定がこわくなりますよ！！

11月30日(金)に和歌山産の「りんご」を紹介しました。紀の川市かつらぎ町御所という所で栽培されたものです。和歌山で育った貴重な「りんご」なので年1回購入しています。でも残念なことに調理室で3回洗浄、塩水を1回通して冷蔵庫で保管。食べるときは、少し元気がなくてショックでした。本校の実態として、果物のにがてな児童生徒が多いため、給食でも季節の果物を紹介しています。でも、今回のことを考えると、給食ではやはり限界があるように思います。各家庭で、おやつや朝食時に少しずつでも果物を食べてください。美容と健康のためにもおすすめします。でも、くだものも食べ過ぎは、注意です。