

# 12月 給食だより



令和4年 12月  
池田市立学校給食センター

寒さが一段と身に染みる季節になりました。今年も残り1ヶ月です。体調を崩さないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのとれた食事を心がけて、元気に過ごしましょう。

## 池田市の細河地域で育った「細河大根」が給食に登場します！



細河大根のように、地元で生産されたものを地元で消費することを「地産地消」といいます。地産地消には、良いことがたくさんあります。

生産地が近いので新鮮な食材が届く

生産地が近いので輸送距離が短く環境に良い

食材を作っている人のことがわかるので安心



池田小学校、五月丘小学校、ほそごう学園、池田中学校、渋谷中学校のみなさんに、給食で食べたい細河大根のメニューを聞きました。アンケートの集計結果を発表します。

応募総数

# 1684票！



【煮物部門】

6日に登場！

- 1 大根と鶏肉の煮物
- 2 おでん
- 3 みぞれ鍋



【汁物部門】

13日に登場！

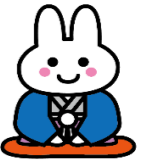
- 1 豚汁
- 2 けんちん汁
- 3 かす汁



## たくさんの投票ありがとうございました！



## 冬休みの食生活について



もうすぐ冬休みです。クリスマスやお正月などの行事があり、楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。おいしい料理をたくさん食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

### 「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう！



朝の寒さが厳しく、起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中の明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。

### 食べ過ぎに気をつけよう！



食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事がお腹いっぱい食べられなくなるように、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった「ながら食べ」や、時間を決めず、ダラダラ食べると、肥満やむし歯のリスクが高まります。

## 年末の行事食

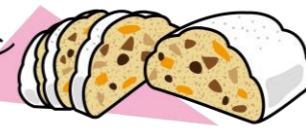


日本では、チキンやケーキを食べたり、プレゼントを交換したりと楽しいイベントになっています。ヨーロッパでは重要な行事に位置付けられ、伝統的なクリスマス料理でお祝いします。下のような、ドライフルーツ入りの伝統菓子を食べる風習もあります。

クリスマス  
プディング  
(イギリス)



シュトレン  
(ドイツ)



パネトーネ  
(イタリア)



## 大みそか



## 年越しそば



そばの細く長い形ちなんて長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで、「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。別名で、「みそかそば」「つごもりそば」「長寿そば」「運氣そば」「福そば」「縁切りそば」など、呼び方もさまざまです。また、地域や家庭によっては、そばではなく、うどんを食べるところもあります。

## 来年の給食もお楽しみに！