

# 給食だより冬休み直前号

北区立王子第一小学校  
令和2年12月25日



明日から冬休みが始まります。休み中も早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートさせましょう。風邪やインフルエンザが流行する季節です。今年はそれに加え、新型コロナウイルス感染症の危険もあります。冬休みを元気に楽しく過ごすためには、何よりも健康第一！体調を崩して寝込んでお休みが終わった・・・などにならないよう、体調管理に気を付けましょう。

## ★楽しい冬休み★ 食生活のポイント



**た** いじゅうは  
まいにちはかって  
ふえすぎ注意！

ごちそうを食べる機会が多いので、太らないように気を付けましょう！



**ゆ** っくりと  
よくかんで食べて  
味わって

ひと口30回を目安によくかんでゆっくり食べましょう

**し** っかいと 手洗いうがい忘れずに



外から帰ってきた時や、食事の前には必ず行いましょう。

**や** しょくやおやつはほどほどに

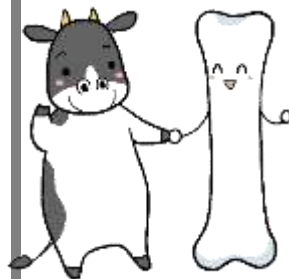


夜食やおやつを食べる場合は、時間と量を決めて食べ過ぎないようにしましょう。



**い** ちにちを  
元気にスタート！  
朝ごはん

休みの日も、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう



**ま** いにち  
牛乳を飲もう！

牛乳に含まれるカルシウムは、丈夫な骨を作るために必要な栄養素です。休みの日も積極的に牛乳を飲みましょう

# お正月3択クイズ

レベル★ = かんたん

レベル★★ = ちよつと難しい

レベル★★★ = とつても難しい

Q1



レベル★

お正月に飾るこのお餅の名前は？

- 1 二段もち
- 2 鏡もち
- 3 だるまもち

Q2



レベル★★★

おせち料理の「えび」はお年寄りに例えて長生きしますようにという願いが込められています。なぜでしょう？

- 1 えびのひげが長いから
- 2 えびの腰が曲がっているから
- 3 えびは長生きする生き物だから

レベル★★★

Q3



おせち料理には、ごぼうや里芋、れんこんなどの野菜を煮た「煮しめ」が入っています。なぜでしょう？

- 1 「家族が仲良く暮らせるように」という願いから
- 2 「ごはんをたくさん食べられるように」という願いから
- 3 「頭がよくなるように」という願いから

Q4



レベル★★★★

豊作を願っておせち料理で食べる、甘辛い小魚を「たつくり」と呼ぶのはなぜでしょう？

- 1 昔、田んぼの中に小魚が泳いでいたから
- 2 昔、田植えのおやつに干した魚を食べたから
- 3 昔、干した魚を田んぼの肥料に使っていたから

1月7日に食べる

「春の七草」の中で

レベル★★★

「ススナ」とは何のことでしょう？

- 1 かぶ
- 2 だいこん
- 3 にんじん

こたえ Q1 = 2 Q2 = 2 Q3 = 1 (いろいろな野菜を一緒に煮ることから) Q4 = 3  
05 = 1 (大根はススナといいますが)

## 給食費引き落としのお知らせ

いつも給食活動にご協力いただきありがとうございます。



1月の給食費の引き落としは、**1月4日(月)**となりますので、1月3日(日)までに忘れずに入金していただきますよう、ご協力よろしくお願いたします。