

# 12月給食だより

壬生町立南犬飼中学校

## 今月の地産地消食材

米 かんぴょう きゅうり  
壬生菜 キャベツ  
白菜 ごぼう 里芋  
生育状況により、予定が変更になる場合があります。

早寝早起き  
しっかり朝ごはん



朝が一段と冷え込むようになりました。起きるのが辛くなってきましたね。でも、しっかり朝ごはんを食べて、体の中から温めて登校しましょう。

## 食事マナーを見直そう



年末年始は会食が多くなる時期です。食事マナーを身に付ける理由は、自分自身がスムーズに食事をするためと他の人に不愉快な思いをさせないためです。自分と周りの人のために、食事マナーに気をつけた食事を心がけましょう。

★心を込めてあいさつを



★食事中に出歩ったり、席を立ったりしない



★口に食べ物が入っている時は、おしゃべりしない



★背筋を伸ばそう



★お箸を正しく使おう



★会話は食事中にふさわしい内容で



## 12月22日は冬至です



冬至は1年の中で、昼が一番短く、夜が一番長い日です。冬至の日は、かぼちゃを食べて、ゆず湯（ゆずを浮かべたお風呂）に入り、体を温める習慣があります。かぼちゃは夏に収穫される野菜ですが、なぜ冬至に食べるのでしょうか？それはかぼちゃに含まれるビタミンAやビタミンCが風邪予防に効果的で、長期保存ができるからです。また「ん」のつくものを食べると運が呼び込まれると言われ、かぼちゃ（別の呼び方で「なんきん」）やだいこん・れんこん・にんじんなどは縁起がいいとされています。給食では、22日（金）には冬至メニューとして、かぼちゃをたくさん使ったメニューが出ます。

## 図書コラボ給食



11月27日～12月1日の校内読書週間中、図書コラボ給食を出しました。



「SLUMDANK」



「舞妓さんちのまかないさん」



「進撃の巨人」



「崖の上のポニョ」



「文豪ストレイドッグス」