



ぼくまちようがっこうきゅうしょく  
伯耆町学校給食キャラクター  
はくまいちゃん

がっこうきゅうしょく

# 学校給食だよ

令和5年度 12月号  
伯耆町立学校給食センター



日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。寒くなると、感染症が流行しやすくなります。感染を拡大させないために、白ごころから一人一人が予防を意識することが大切です。

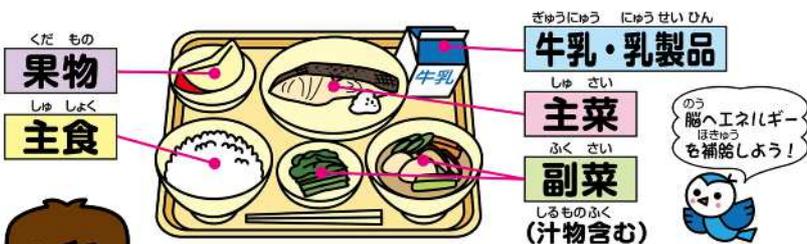
さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、次のことに気をつけましょう。

## ★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	

## 集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがおすすめです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんは脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

今月のレシピ

わかめの香りあえ

【材料】5人分

- ・白菜 180g
- ・小松菜 80g
- ・にんじん 20g
- ・わかめごはんの素 4g
- ・うすくちしょうゆ 小さじ1/2
- ・ごま油 少々



A

ごま油の香りが食欲をそそります。家にある野菜で作ってみてください。

【作り方】

- ① 小松菜と白菜は、それぞれゆでて冷水で冷まし、かるくしぼって2cm幅に切る。
- ② にんじんは千切りにして、ゆでて冷ましておく。
- ③ ①と②にAを合わせ、味がなじんだら完成。

栄養教諭 福井千穂