

# 食育だより

羽生市学校給食センター  
令和6年12月号



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。

もうすぐ冬休みです。楽しい年末年始をすごせるように、以下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>★ 旬の野菜やくだもの食べる</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食をきちんと食べる</p>	<p>★ 適度な運動を心がける</p>	<p>白菜、かぶ、だいこん、大根、ねぎ、ほうれん草、みかん、りんご</p>

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は1年でもっとも太陽の出ている時間が短くなる日です。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気もおとろえると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、無病息災（病気をせず、元気であること）を願っていました。

ん のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ(なんきん)、れんこん、にんじん、ぎんなん、かんてん、きんかん、うどん

今年の冬至は  
12月21日です。

## お正月の言葉パズル

下の絵は、お正月に関する食べ物です。絵の名前の文字を消したあと、残った言葉をならべかえて、〇〇〇〇に入る名前を書きましょう。

た	づ	く	り	ん
お	げ	わ	こ	ぶ
せ	も	い	な	こ
ち	だ	て	ま	き
え	び	た	す	あ

ヒント：お正月のあそび

〇 〇 〇 〇



消し方のルール

たては上から下へ ↓

よこは左から右へ →

ななめは ↙ ↘ ↗ ↖

どの方向でもよい

例

お	く	
し	く	に
る		ら
こ	た	こ

### 12月の旬の食材

～献立表の中から見つけてみてね♪～

〈野菜〉 にんじん、だいこん、ほうれん草、ごぼう、ねぎ、白菜、ブロッコリー

〈魚介〉 さわら、かれい

〈果物〉 りんご、みかん

〈その他〉 さといも、さつまいも、やつがしら

### 今月の埼玉産食材

小麦粉、こんにやく

### 今月の羽生産食材

米、日本酒、みりん、だいこん、やつがしら

### 今月の特別献立

4日 西中リクエスト献立

18日 愛媛県郷土料理献立

19日 クリスマス献立

