



給食だより

盛岡市立大新小学校
令和6年12月24日 冬休み号
文責 南野 穂乃香

長い2学期が終わり、いよいよ冬休みがはじまります。みなさんは、この冬休みどんなことをして過ごしますか？寒い日が続きますが、風邪を引かないよう三食しっかり食べ、外でたくさん遊んで元気に過ごしましょう！楽しい思い出ができる冬休みになると良いですね。

寒さに負けない！

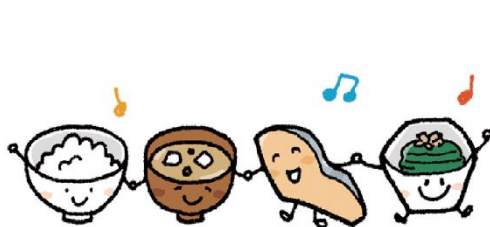
ふゆやす げんき

～冬休みを元気にすごすためのポイント～

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 適度な運動をする



4 十分な睡眠をとる



1. 外から帰ってきたら、手洗い・うがいをしっかりとし、ウイルスや菌を洗い流しましょう。
2. 食事は元気の源です！バランスの良い食事でも元気にしましょう！
3. 適度に体を動かすことで、体が病気とたたかうための力（免疫力）が高まります。
4. 体をしっかりと休めることで次の日も元気にすごせます。夜更かししないよう、規則正しくすごしましょう。

日本の食文化

～おせちのいわれ～



こぶまき
昔は「ひろめ」とよばれ、お祝い事に用いられました。「喜ぶ」にかけた縁起物です。

くろまめ

まめに働き、まめに生きるという願いが込められています。



だてまき

巻物に似た形から文化、教養を持つことを願ったと言われています。



たづくり

田んぼにいわしの肥料をまいたことから、豊作の願いが込められています。

くりきんとん

きんとん(金団)には、財宝などの意味があり、金運への願いが込められています。



たたきごぼう

ごぼうは、根が土の奥深くに入ることからその年が豊かになることを願っています。



つくってみよう！

あまったおもちで おもちパイ

【材料】

- ・切り餅
- ・冷凍パイシート
- ・あんこ（または板チョコ）
- ・卵黄

【作り方】

- ①冷凍パイシートは解凍し、4等分にして伸ばします。
- ②お餅を1cm角程度に切ります。
- ③パイシートにあんこ（または小さく砕いたチョコレート）、おもちをのせ、上からもう一枚パイシートをのせて、フォークで端を閉じます。
- ④溶いた卵黄をぬり、200℃のオーブンで20分焼いたら完成！

