

# 給食だより 12月号

令和3年 12月  
流山市立常盤松中学校  
流山市立西初石中学校

冬休みまであともう少しですね。寒さもだんだんと厳しくなってきましたが、寒さに負けないように、なべ料理や具だくさんの汁物などで体を温めて、元気に冬を乗り切ってください。また、冬休みになると、コンビニを利用する回数が増えると思います。いつでも好きなものを購入できるコンビニは、私たちの日常生活の中で身近な存在になっています。だからこそ、その賢い利用法について考えてみましょう！



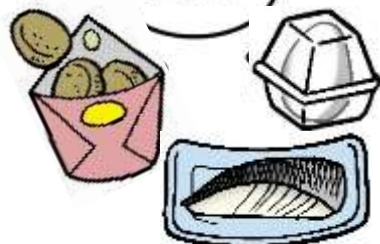
## コンビニで1食分を買う時は…

主食



(ごはん・パン・めん類など)

主菜



(肉・魚・卵・大豆製品など)

副菜



(野菜・果物など)

飲み物

汁物



(牛乳・みそ汁・お茶など)

最初に主食になる食品を選び、それに合わせて主菜・副菜になる食品や飲み物・汁物を組みあわせます。

## コンビニで…

### 表示をチェック

コンビニなどで販売されている弁当や惣菜には、消費期限や原材料、栄養成分などが表示されています。これによって、【エネルギー量】【脂質】【塩分】【食品添加物】【アレルギー表示】などがチェックできるので、買う時の参考にする習慣をつけましょう。



ことは12月22日です！

これ、とても大事です！

## 冬至(とうじ)

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日も考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気)やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。



## コンビニでお昼ごはんを買ったよ その組み合わせで大丈夫？

けんた君

約1445kcal



エネルギー量が高く栄養が偏っています。脂質の多い食品を減らし野菜の惣菜を取り入れましょう。

よし子さん

約660kcal



栄養バランスがよく、ビタミン類や食物繊維、カルシウムなどもとれます。

## コンビニでの買い食い マナー違反していませんか？

友だちと一緒にコンビニで買い物をした後、その場で飲んだり食べたりしていませんか？ 座り込んで大声で話をしたり、ごみをごみ箱に捨てずに放置するなどの行動は、ほかの人の迷惑になります。買ったものは基本的に家に帰ってから食べましょう。

