



食育ぞり



早いもので今年も残すところ、あと少しですね。12月は寒さも段々と増し、空気も乾燥して、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。クリスマスやお正月を楽しく過ごすためにも、生活のリズムや健康に気を付けて元気に過ごしましょう。



寒い冬には負けないぞ！

丈夫な体づくりのための食事をしよう！

赤のなかま

血や肉になるもの



たんぱく質(赤の食べ物)はしっかりと！

お肉や魚、卵、大豆などはたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない強い筋肉を作ります。

脂肪(黄色の食べ物)はいつもより少し多めに！

少しの量でたくさんのエネルギーになるので、体を温かくします。ただし、とり過ぎには注意しましょう。

黄色のなかま

熱やかになるもの



ビタミンCを多く含む食品



毎日欠かさずビタミンC！(主に緑色の食べ物)

かぜなどのウイルスが体の中に入ってきてても、外に追い出す働きがあります。ビタミンCは体の中にかくわえておくことができないので、毎日欠かさずとりましょう。

ビタミンA(カロテン)も忘れずに！

かぜなどのウイルスは口や鼻の粘膜から入ってきます。ビタミンAは粘膜を強くする働きがありますので、意識をしてとるようにしましょう。

ビタミンAを多く含む食品



12月後半の給食の行事予定

パーフェクト賞

18日(水)

5年1組

お残しへらそうウィーク
♡デザートリクエスト献立♡

24日(火)

デザート『そのままスイートポテト』は
学校農園のさつまいもを
使用する予定です☺

20日(金)

冬至献立

25日(水)

クリスマス献立





がついたち
11月1日 おにぎりの日



いろ 色とりどり、かたち 形も具材もそれぞれオリジナルの
おにぎりが勢ぞろい😊



はいくどお
計画通りにできたかな？
あじ 味はいかがでしたか😊



がつ 11月11日 にち みや こ あき
宮っ子ランチ 秋



- ・新米ごはん
- ・牛乳
- ・にらまんじゅう
- ・切りほしだいこん
- ・せんどうなべ
- ・船頭鍋
- ・切干大根のぼん酢あえ



がつ か 11月20日 ドラえもんコラボ献立

だい 大すき！ミイちゃんサラダ
ネコのミイちゃんにドラえもんの気持ちが
届きますように…！
ハートのにんじん入りのサラダ♡



がつ にち 11月27日 バムケロ献立

- ・オムライス
- ・牛乳
- ・野菜と
- ・ウィンナーのスープ煮
- ・手作りドーナツ😊



ドラミちゃん
の好きな
メロンパン風
トースト

メロンパンの
カリカリを手作
りしました！
メロンの風味は
ミルメークの
メロン味でつけ
ています。やさ
しい甘い味♪

むらさきいもの
ジャイアンシチュー

ジャイアンが考えた
世にも奇妙なシチュー
がおいしく大変身！
色はむらさきいもの粉を
使って再現しました。
本に登場するシチューには、
セミの抜けがら、たくあん、
ジャム、大福…など
が入っているそうです😊