



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！

じょうぶ からだ

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

熱や力になるもの



ビタミンCを多く含む食品



まいにち 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



16日(金)

3年1組

♡デザートリクエスト
献立♡

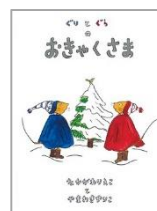
22日(水)

冬至献立



23日(金)

クリスマス献立&おはなし給食



おはなし給食では、
『ぐりとぐらのおきやく
さま』をご紹介します！



がつ 11月 1日 うんどうかい きん
11月1日 運動会『金メダルカレー』



1クラスに
3枚、金メダル
に見立てた、
にんじんを入
れました♪



こうはく おうえんだんちよう
紅白の応援団長、どちら
のカレーにもメダルがはい
いたそうです!!
がんば あかし
頑張った証ですね♪

- 麦入りごはん
- 牛乳
- 金メダルカレー
- 豆とブロッコリーのパワーサラダ
- セレクトデザート
(アセロラゼリー・セノビーゼリー)

うんどうかい ていばん
運動会の定番メニューとなった、
『金メダルカレー』と今年度はセレクト
のゼリーがついた献立でした。
がんば あと きゅうしょく
頑張った後の給食は、いつもよりも
おいしく感じたのではないのでしょうか。



がつ 11月 9日 ねん 3年 1組 リクエスト こんだて
11月9日 3年1組リクエスト献立



ねん 3年 1組 さんの リクエスト
ではオムライスが登場!
ケチャップで思い思いに
顔を描いていました😊



- セルフオムライス
- 牛乳
- とりだんごのスープ
- チョコクレープ



がつ 11月 16日 にち ちいさがっとうえんとういつこんだて
11月16日 地域学校園統一献立

『これが城山の味だっペアー献立』



- ブリッツェン米ごはん
- 牛乳
- みや美豚 城山のたれ炒め
- おひたし
- 箕うどん
- 焼き栗

ブリッツェン米はもちりとした食感で、
いつものごはんとはまた違うおいしさでした!
城山地区で養豚している『みや美豚』と合
せた『城山のたれ』には駒場梨園さんの梨をた
っぷり使ったので、甘みのある豚肉との相性は
抜群でした!デザートは北条農園さんの焼き
栗で、旬の味覚を味わいました。

がつ 11月 17日 にち ひゃくねんちゅうぼう こんだて
11月17日 百年厨房コラボ献立

『百年厨房』に登場する『ベーキ
ャップル』をアレンジして、手作りアッ
プルパイを提供しました🍷



- 米粉パン
- 牛乳
- チリコンカン
- ゆで野菜
- 手作りアップルパイ

