



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



まいにちか 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、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月の
給食の行事予定



3日(木)

△おにぎりの日△

計画カードのとおり
に上手に作れるかな？
忘れずに持ってきて
くださいね。

15日(火)

おはなし給食
『3びきのくま』

16日(水)

4年2組
リクエスト献立

21日(月)

とうじこんだて
冬至献立

25日(金)

クリスマス&
セレクト&
けんさんわぎゅうこんだて
県産和牛献立



きゅうしょくつうしん 給食通信

*カラー版はホームページからどうぞ。
PC版に切り替えてご覧ください。



11月12日 運動会『金メダルカレー』



にんじんを丸形に型抜きし、
金メダルに見立てました。

- ・麦入りごはん
- ・牛乳
- ・金メダルカレー
- ・チョレギ風サラダ
- ・原宿ドック



今年は例年とは違うコンパクトな日課で給食もある運動会ということで、運動会にちなんだ『金メダルカレー』を考えてみました。

1クラスに3枚の『金メダル』を入れて、誰のカレーに入っているか、ちょっとドキドキのお楽しみメニューになったかなと思いますが、みなさん、どうでしたか？

11月13日 地産地消献立



- ・菜飯
- ・牛乳
- ・アユの竜田揚げ
- ・ゆで野菜
- ・こんにやくきんぴら

このアユは新型コロナウイルス感染症の影響により、消費が低迷している県内水産物の需要拡大を図るために、無償で提供されたものです。給食ではなかなかお目にかかれない、アユを竜田揚げにしました。

「頭からしっぽまで、骨も食べられるよ～」と言うと、噛み噛みモグモグしながら丸ごと食べる児童も多数みられました。すごい！！

頭からしっぽまで丸ごと1匹のアユは食べ応え抜群でした！



11月25日 おはなし給食『おでん おんせんに行く』



おでんのいろいろな種類がある温泉ランドに行くお話です。

- ・麦入りごはん
- ・牛乳
- ・おでん
- ・春雨サラダ
- ・味付のり
- ・みかん



11月26日 4年1組 リクエスト献立



- ・米粉のあげパン (キャラメル味)
- ・牛乳
- ・ハンバーグ
- ・海そうサラダ
- ・ほうれん草と卵のスープ
- ・アセロラゼリー

毎日お残しゼロ！の4年1組さんのリクエスト献立は、人気メニューの詰め合わせで、大好評でした。米粉のあげパンは、もちもちでおいしかったね！

