



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！

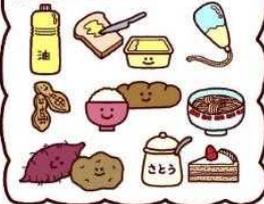
お肉や魚、卵、大豆などはたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない強い筋肉を作ります。

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

熱やかになるもの



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月の給食の行事予定



2日(木)

おべんとうの日 & おはなし給食

おはなし給食では『どこからきたの？おべんとう』という本を紹介♪

15日(水)

3年1組

♡リクエスト献立♡



22日(水)

冬至献立



23日(木)

クリスマス & セレクト献立





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4日 おにぎりの日



- ・おにぎり
- ・牛乳
- ・さばの韓国焼き
- ・おひたし
- ・みそ汁

おいしそうなおにぎりが
たくさんありました！



11月8日 4年2組 リクエスト献立



- ・酢飯
- ・手巻きずし
- ・納豆
- ・焼肉
- ・きゅうり
- ・牛乳
- ・けんちん汁
- ・レモンゼリー

手巻きずしの
具材を焼肉にして、
キンパ（韓国太巻
き）風にしました！



11月11日 運動会『金メダルカレー』



- ・麦入りごはん
- ・牛乳
- ・金メダルカレー
- ・海そうサラダ
- ・みかんクレープ

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♪



11月17日 地域学校園統一献立

『ピカッと輝けネバギバ城山献立』



- ・ブリッツェン米
- ・ごはん
- ・牛乳
- ・大谷石室納豆
- ・ぶた肉と大根の煮物
- ・おひたし
- ・かぼちゃプリン

ブリッツェン米はもっちりとした食感で、
いつものごはんとはまた違うおいしさでした！
大谷石の石室で発酵させているという納豆は
一粒一粒にうま味が詰まっています、ごはんの
おかずにはもってこい！の味でしたね♪
この献立は来年度からも地域学校園統一献立
として、提供していきたいと思えます。