

12月 給食だより

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今週は、体調を崩して欠席する人も多かったので、年末年始を元気に過ごすためにも、「規則正しい生活習慣」と、「栄養バランスの良い食事」を心がけ、よいお年をお迎えください。

寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。



家族で徹底！

食事前の手洗い

手に細菌やウイルスがついていると、手を介して食品や調理道具、食卓などに細菌やウイルスがつき、ほかの人へ広がってしまいます。感染を予防するためにも、家族みんなで食事前の手洗いを徹底しましょう。

休みの日も 牛乳を 飲もう！



牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。



～全国の郷土料理を知ろう～

月に1回全国の郷土料理や特産物などを給食に取り入れています。9月～12月に登場した献立を紹介します。

9月 栃木県

かんぴょうごはん 焼き餃子 牛乳
いとこ煮 にら玉汁 いちごゼリー



10月 奈良県

麦ごはん 鶏肉の竜田揚げ 牛乳
奈良漬け和え 飛鳥汁 柿



11月 鹿児島県

麦ごはん 手作りさつま揚げ
さつま汁 牛乳 黒糖ビーンズ



12月 香川県

しっぽくうどん（餅いなり付き）牛乳
竹輪の磯辺揚げ まんばのけんちゃん風



栃木県の特産品「かんぴょう」を使った混ぜご飯は、細かく刻んだかんぴょうを使ったので苦手な子もよく食べていました。

奈良県の郷土料理「飛鳥汁」は、本来牛乳を使いますが、給食では豆乳でアレンジしました。柿は苦手な子が多かった…。

鹿児島県の郷土料理のさつま揚げは、たらのすり身を使って手作りしました。魚が苦手な子も完食していました！

香川県の郷土料理「まんばのけんちゃん」は、万葉の代わりに小松菜を使い、崩した豆腐、油揚げと一緒に炒め煮にした料理です。旬の小松菜がたっぷり食べられるのでお勧めです！

6年生が考えた献立が給食に登場します

6年生の家庭科の授業で、「6年生のおすすめする給食の献立を考えよう」をテーマに、栄養バランスや彩り、旬の食材を取り入れるなど、献立作りのポイントを学習しました。グループごとに考えた献立が1月から3月の給食に登場する予定です。お楽しみに！

