

食器は ていねいに 大切に

配ぜん図が ひとくちメモ

主食(ごはん、パン、めん)は、左側に 置きます。おわんのSマークは小さい

おわんを使います。 ★ひとくちメモはこんだてのお知ら せです。

12月の給食目標

食べ物の働きを 理解し、 好き嫌いなく食べる





1(木) 牛乳 小籍包 紅芋ごま団子 炊き込み炒飯 切干大根の中華和え

【中国点心 小籠包】

8(木)

キャベツの

ゆかり和え

S

大根飯

15(木)

鳥みかん

S

麦ごはん

もずくのり ¥

【歴史ある果物りんご】

小4年欠食

牛乳

わかさぎの

冬瓜のクリームスープ

スパイシー揚げ

小籠包は千年前から食べられてきた りんごは8,000年前から食されてき 説がある中華料理です。上海のお菓 た歴史ある果物です。日本にはアメ 子屋さんが工夫して、大きな真を薄 リカから伝わり栽培が始まりまし い党で包んだ饅頭が人気になり、学 た。寒い地域で育つりんごは批日本 でたくさん実り、種類も豊富です。 国全土にひろがったそうです。

牛乳

上 焼き豆腐 アーサだれ

にゅうめん

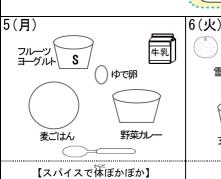
2(金)

∜ りんご

ビーンズ

ナッソサラタ

あみパン



スパイスを使った料理を食べると

体の中からあたたかくなります。カ

ざっているので、寒い日にぴったり

レーにはたくさんのスパイスが混

【二十四節気 大雪12/7】

梨

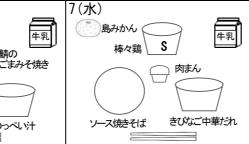
雪花和え

S

玄米ごはん

日本では季節を「春夏秋冬」の4 つにわけて羲します。4つをさらに 6つにわけて繋したものの中に、 「大雪」があります。その季節で雪 が降ることを装しています。

のつぺい汁



【みかんで風邪予防!】

みかんは病気を防ぐ働きのあるビ

おいしい筍を迎えるので、栄養価も

着くなります。愛を荒気に過ごすた

めに食べたいですね。

14(水)

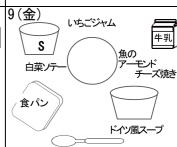
牛乳

茎わかめの

【冬の野菜大根】

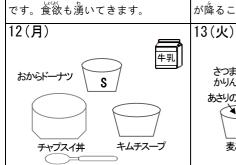
大根が旬の季節です。おでんや煮 タミンCが多く含まれています。冬が 物に入れて食べると美味しいです ね。今日は炊き込みごはんに大視と 大根の葉も加えています。ビタミンC が豊富で風邪予防に最適です。

琉球料理の日



【感謝♡いちごの提供】

いちごは地域にある沖縄セルラー アグリ&マルシェさんより提供いた だきました。いちごは、風邪を防ぐ 栄養ビタミンCが含まれています。 懲 謝の心でいただきましょう。



【アメリカンな中華チャプスイ】

チャプスイは、野菜や肉を炒め て、とろみをつけた料理です。中国 広東料理をもとにアメリカの中華街 などで食べられ、栄筆のある地域の 食堂メニューでおなじみです。

さつまいもかりんとう 和え物 あさりの佃煮 S 麦ごはん すき焼き風

【かりんとうは奈良時代生まれ】

奈良時代に中国から伝わったとい う説があるかりんとう。小麦粉を棒 状にこねて流で揚げたものから始 まったそうです。普の人も替いもの が好きだったのですね。



【冬野菜カリフラワー】

豊富です。カリフラワーも今が一番

おいしい季節です。ブロッコリーが

突然白くなったことでカリフラワー

が生まれました。

21(水)

【第3木曜は琉球料理の日】

バンジ鶏汁

地域の食材を工夫して取り入れ、 **** 行事では肉でたんぱく質を、日頃の 食事では芋や野菜でビタミンを補う など、栄養も摂ることができる食文 化が琉球料理の魅力です。



【栄養目標:寒さに負けない食べ物を知る】

ダは寒さから体を守るためにビタ ミンを勢く摂ることが大切です。ビ タミンは野菜や果物に多く含まれて います。好き嫌いせず、荷でも食べ ると健康に過ごすことができます。



【北海道郷土料理 石狩汁】

北海道の石狩市の郷土料理で、産 鄭のため石狩川をのぼる鮭を使っ て、たっぷりの野菜とみそで煮立て た洋物です。バターを加えると、紫 わい深くなります。

20(火) 牛乳 しんこ者 S もちきびごはん たぬき汁

【たぬき汁って?】

たぬきは人をだます動物と言われ ています。歯の代わりに歯臓が似て いるこんにゃくを入れた具だくさん の汁物がたぬき汁です。肉を食べな いお寺料理で食べられています。

プカレンジ スパゲティーミートソース お魚ナゲ外&

【楽しい冬休みにしよう】

楽しい冬休みを送るには、健康で いることが大切です。3度の食事を 食べて、運動で体を動かし、8時間 の睡眠をとる生活習慣を身につけ て、毎日を過ごしましょう。



【二十四節気 冬至】

いれたジューシーを仏壇に供えて、 家族の健康を祈ります。沖縄では 「トゥンジービーサ」といい、この 時期から巻が本格的になります。



【楽しいクリスマスを!】

クリスマスはヨーロッパで全まれ た行事です。世界では家族と楽しく 過ごすことが多いようです。今年も 残りわずかです。菜年もみさんに とっていい年となりますように!

•••••••【生活リズムを整えるコツ】(・。 <



寝る直前にデジタル機器を



朝ごはんを必ず食べる



※食事が遅 夜食は控える くなるとき は、夕方に 軽く食べて 2回に分け るなど工夫





(風邪予防に役立つ栄養素)



0 ビタミンC

Mile)

(風邪のときの食事)

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努 めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使 う調理法は控え、消化のよいものがおすすめです。 下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。 スー プやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、 ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。 また、ビタミン B1・B2 は体力の消耗を防ぎ、回復 を助けてくれる栄養素です。

