

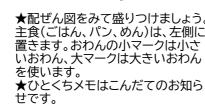
食器は ていねいに 大切に 使いましょう!

牛乳

焼き豆腐 アーサだれ

大

配ぜん図り ひとくちメモ



5(火)

キャベツの ゆかり和え

小

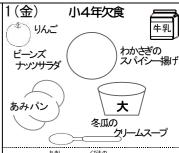
|12月の給食目標

食べ物の働きを 理解し、 好き嫌いなく食べる

右のQRコードを スマートフォンで 読み取ると、 毎日の給食写真を 見ることができます

大宜味小学校 ホームページ更新中!





【歴史ある果物りんご】

りんごは8,000年前から篒されてき た歴史ある果物です。日本にはアメ リカから伝わり栽培が始まりまし た。훓い地域で育つりんごは北日本 でたくさん実り、種類も豊富です。



【お肉は丈美な体のもと】

お肉には体を丈夫につくる栄養素 たんぱく質が多く含まれています。 タンパク質はビタミンと一緒にとる ことでうまく体に吸収することがで きます。

大根飯 にゅうめん

大根が筍の季節です。おでんや煮 。 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。

【冬の野菜大根】

6(水) 牛乳 ごまマシュマロ SILY! 小 大 ポテトのチーズ煮 魚と野菜のスパゲティ \leq

【冬野菜カリフラワー】

冬に筍を迎える食材はビタミンCが 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。



大雪

7(木)

【二十四節気 大雪】

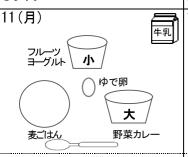
日本では季節を「春夏秋冬」の4 つにわけて鬱します。4つをさらに 6つにわけて、、したものの一に、

「大雪」があります。冬の季節で雪 が降ることを蒙しています。



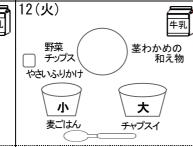
【じゃがいもで薬さに負けない傑に!】

じゃがいもは主に体を動かすエネ ルギーのもとになる炭水化物が含ま れます。また病気を防ぐビタミンCも 効率よく体内に取り入れることがで きます。



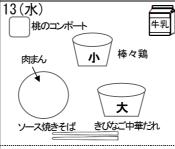
【スパイスで体ぽかぽか】

スパイスを使った料理を食べると ない 体の中からあたたかくなります。カ レーにはたくさんのスパイスが混 ざっているので、寒い首にぴったり です。食欲も湧いてきます。



【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、米軍のある地域の 食堂メニューでおなじみです。



【きびなごを食べて記憶力アップ!】

きびなごは骨ごと食べられる魚で す。歯や骨を丈夫にするカルシウム が含まれます。また記憶力をアップ するDHAやEPAも豊富です。きびなご パワーで頭を元気にしましょう!



【みかんで風邪予防!】

みかんは病気を防ぐ働きのあるビ タミンCが多く含まれています。愛か おいしい筍を迎えるので、栄養価も ^{*}高くなります。※をデ売気に過ごすた めに食べたいですね。



※ 冬は寒さから体を守るためにビタ ミンを鬱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、符でも食べ ると健康に過ごすことができます。

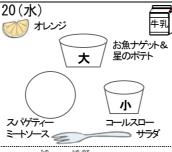


北海道の石狩市の郷土料理で、産 卵のため石狩川をのぼる鮭を使っ て、たっぷりの野菜とみそで煮立て た汁物です。バターを加えると、味 わい深くなります。

19(火) 牛乳 魚の花園焼き いとこ煮 小 大 もちきびごはん たぬき汁

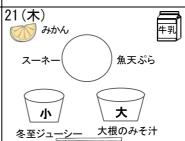
【たぬき汁って?】

たぬきは人をだます動物と言われ ています。歯の代わりに食感が似て いるこんにゃくを入れた真だくさん の洋物がたぬき汁です。肉を食べな いお寺料理で食べられています。



【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。



【第3木曜琉球料理の日 冬至によせて】

沖縄では冬至には、田芋や里芋を 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 時期から冬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生まれ 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 麗りわずかです。 菜竿もみさんに 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 使わない



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)





〔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。

