

12月

食器は
ていねいに
大切に
使しましょう！

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
スマートフォン等
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
ホームページ更新中！



配ぜん図 ひとくちメモ

★配ぜん図をみて盛りつけましょう。
主食(ごはん、パン、めん)は、左側に
置きます。おわんの小マークは小さ
いおわん、大マークは大きいおわん
を使います。
★ひとくちメモはこんだてのお知らせ
です。

【生活リズムを整えるコツ】

起きたら日光を浴びる

朝ごはんを必ず食べる

決まった時間に食事をとる

寝る直前にデジタル機器を
使わない

スマホ ゲーム

OFF

夜食は控える

※食事が遅くなるとは、夕方に軽く食べて2回に分けるなど工夫を！

日中は適度に運動する

2(月) 小学校欠食 琉球漆器給食

カラキンスコウ

牛乳

たいのんのシークワーサー

うじらどうふ

ウサチ

くろまいごはん

なかみのずいもの

【沖縄の伝統工芸琉球漆器】

琉球漆器は琉球王朝時代に中国から伝わりました。沖縄は漆器製造に適した気候で、琉球独自の文化として発展しました。王朝の宮廷料理に使用されました。

3(火)

牛乳

まっちゃんしん

小

ござかなとナツのあまからめ

ちゅうかおこわ

大

しるピーフン

【知ってますか？ピーフン】

ピーフンは米粉で作られた乾燥麺です。主にアジア地域で食べられ、英語ではライスヌードルと言います。中国ではスープに入れた「汁ピーフン」が食べられています。

4(水)

牛乳

大

やきハッシュポテト

小

さかなのクリームスパゲティ

ひじきチーズサラダ

【じゃがいもで寒さに負けない体！】

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。

5(木) 小5年欠食

牛乳

みかん

アーモンド あえ

あげどうふのピリからだれ

小

大

むぎごはん

ふたごくのやなかわなべふう

【柳川鍋ってどんな料理？】

柳川鍋はどじょうとごぼうを煮て卵でとじた料理です。福岡県の郷土料理です。どじょうは安く手に入るので庶民料理として食べられてきました。今日はどじょうの代わりに豚肉です。

6(金) 小5年欠食

牛乳

小

コールスローサラダ

大

チーズチリサンド

ざっくスープ

【お肉は丈夫な体のもと】

お肉には体を丈夫にす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。

9(月)

牛乳

リヤンパンサンスー

しいらのあまからあげ

小

大

むぎごはん

とうふとほろのちゅうかこ

【富をもたらず魚しいら】

しいらは今の季節にたくさん獲れる魚で国頭の宜名真では「フーヌイユ」と呼ばれ、大漁にあげり、富をもたらず魚として親しまれています。「マンビカー」ともいいます。

10(火)

牛乳

ひとくちケチャップ

大

キャロットケーキ

小

オムライス

こんにやくサラダ

【冬はにんじんの季節です】

にんじんは冬から春にかけて、美味しい時期を迎えます。給食では栄養や彩りに欠かせない食材です。色の濃い緑黄色野菜で皮膚の調子を整え、病気を防ぎます。

11(水)

牛乳

小

パンパンジー

大

ごもみそラーメン

にらまんじゅう

【冬の野菜大根】

大根が旬の季節です。おでんや煮物に入れて食べると美味しいですね。今日は和え物「パンパンジー」に大根を使いました。ビタミンCが豊富で風邪予防に最適です。

12(木)

牛乳

タマナー チャンブル

さかなのてりやき

小

大

むぎごはん

チムシンジふう

【シンジモン=煎じたもの】

ウチナーグチでシンジモンとは煎じたものを言います。煎じるとは煮詰めて、味や成分を溶けださせることです。豚レバーやにんじんの栄養や旨味が溶けた料理がチムシンジです。

13(金)

牛乳

小

ココアピーズ

大

食パン

あさりのクリームチャウダー

【一日のはじめに朝ごはんを！】

朝ごはんを食べましたか？朝ごはんは一日のはじめの食事でエネルギーを補給する大切な働きがあります。食べることで集中力がアップし、学習意欲が高まります。

16(月)

牛乳

いろどりたまごやき

小

フルーツヨーグルト

大

むぎごはん

ポークカレー

【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、寒い日にぴったりです。食欲も湧いてきます。

17(火) 冬至12/21よせて

牛乳

小

ごもくらあえ

大

さかなのにんじんソースやき

もちぎいごはん

とうじかぼちゃのみそしる

【冬至に南瓜(かぼちゃ)を食べよう！】

冬至は一年で最も昼が短く、夜が長くなります。これからは太陽の時間が延びていくので一年が新しく生まれ変わる日とされます。「ん」のつく食べ物を食べて縁起を担ぎます。

18(水)

牛乳

大

ちくわのいそべてんぷら

小

やさいおきなわそば

たいのんのうちんづけ

【キングス岸本選手(の)勝負飯】

バスケット琉球ゴールデンキングス岸本隆一選手は名護市出身です。「沖縄そば」が勝負飯とのこと。麺はエネルギー源として体を動かします。

19(木) 食育の日

牛乳

小

グンボーイリチ

大

トウジンジージュシー

アースザン

【毎月第三木曜は琉球料理の日】

沖縄では冬至には、田芋や里芋をいれたジュシーを仏壇に供えて、家族の健康を祈ります。沖縄では「トウジンジービーサ」といい、この時期から冬が本格的になります。

20(金)

牛乳

小

オレンジ

大

アーモンドあげん

スーミータン

【栄養目標：寒さに負けない食べ物を知る】

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

23(月)

牛乳

小

じゃがいものちゅうかあえ

大

もずくどん

たいののみしる

【楽しい冬休みにしよう】

楽しい冬休みを送るには、健康であることが大切です。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。

24(火)

牛乳

りんご

うましおキャベツ

大

さばのソースやき

小

大

むぎごはん

チリムツチる

【歴史ある果物りんご】

りんごは8,000年前から食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。寒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。

25(水)

牛乳

ポンドーナツ

大

ポテトフライ

小

スパゲティミートソース

もみのきサラダ

【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。今年も残りわずかです。来年もみなさんにとっていい年となりますように！

正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。