

給食だより 12月号

早いもので、今年もあと1ヵ月になりました。寒さもだんだんと厳しくなり体調を崩しやすくなりますので『栄養バランスのよい食事』『適度な運動』『十分な睡眠』を心がけるほか、手洗いうがいを徹底して予防を続けましょう。

〈 12月の献立について 〉

○冬至にちなんだ食品（かぼちゃ、ゆず）を使った献立を取り入れました。

『かぼちゃのそばろあんかけ、ほうとう（かぼちゃ）』、『たらちり（ゆず）』

○体が温まる献立を多く取り入れました。

（呉汁、たらちり、つみれ汁、いろどり根菜みそ汁、野菜スープ、かぶのスープ煮、ほうとう、ボルシチ、ミネストローネ、たらクリーム煮）

○かぜを予防する働きのある食品を取り入れました。

（だいこん、かぶ、はくさい、ブロッコリー、こまつな、ほうれんそう、ねぎ、りんご、みかん）

○旬の魚を使った献立を取り入れました。

（たらちり、さばのたつた揚げ、たらクリーム煮）

○24日（木）は、学校独自献立日です。

【献立】

- ・ソフトフランスパン
- ・牛乳
- ・ペンネバジルソース

（マカロニ（ペンネ）、まぐろ油漬、たまねぎ、しめじ、にんにく、オリーブ油、ワイン、塩、黒こしょう、バジル、粉チーズ）

- ・野菜スープ

（ベーコン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、塩、こしょう、チキンブイヨン）

- ・新米粉のカップケーキ

今年最後の
給食だよ！

〇〇。



お知らせ

給食は 12月24日（木） で終了です。給食当番の児童が白衣を持ち帰りましたら洗濯とアイロンがけを済ませ、冬休み明けに必ず学校に持たせるようにお願いします。

冬休み明けは 1月8日（金） から給食開始です。

