

12月の給食だより

令和5年12月
横浜市立 中尾小学校
栄養職員 室岡由紀子

○12月の献立について

- ・旬の食品を多く取り入れました。(小松菜、白菜、大根、かぶ、ほうれん草、水菜、りんご、みかん、ゆず、さば、たら)
- ・冬至(12月22日)にちなんだ食品を使った献立を取り入れました。(たらちり、かぼちゃのそぼろあんかけ)
- ・体が温まる献立を多く取り入れました。(たらちり、つみれ汁、みそ汁、ほうとう、野菜スープ、かぶのスープ煮、肉団子と白菜のスープ、ホワイトシチュー、ボルシチ)
- ・かぜを予防する働きのある食品を多く取り入れました。(大根、かぶ、白菜、小松菜、ほうれん草、葱、りんご、みかん)
- ・旬の魚を多く使った献立を取り入れました。(たらちり、さばのあんかけ)
- ・新献立として「こまつな花マル井の具」を取り入れました。
- ・ぱくぱくだよりの主な内容例【冬至にちなんだ食品、緑の食べ物等】



○今月のピックアップ献立

12月7日(木)



麦ごはん

牛乳

こまつな
花マル井の具

中華あえ

こまつな花マル井の花マルは
なるとです。とろみがあり中華
井に似ています。なるとは好き
な子が多く、何枚入っていたか
を教えてくれる子が沢山いまし
た。新献立ということに気付い
てくれる子も沢山いました!



年末年始はごちそう等
を食べる機会が増えると思
います。食べる時は時間
を決めて食べる事をお
すすめします。常に何か
食べていると、血糖値が
下がらず、肥満や糖尿病
のリスクが高まります。



↑肉団子と白菜の
スープ
子供たちはよく食べて
いましたよ!



↑肉団子を作って鍋に
入れています

※「よこはま食育財団」のホームページには、食育や給食のレシピ、アレルギーに関する情報が掲載されています。「よこはま食育財団」でぜひ検索してみてください。