



給食だより 12月号



家庭教

平成 23 年 12 月 20 日
戸塚第一小学校長 石井 卓之
栄養士 相羽 真秀子

もうすぐ冬休みです。クリスマス、年末年始とごちそうを食べる機会が多くなると思います。こんなときにお奨めの食材が、旬の野菜「大根」です。大根おろしは、付け合わせに最適です。焼き魚、納豆、卵焼き、お餅などと一緒に食べたり、みぞれ鍋にしたりして楽しめます。食べすぎに注意し、体を動かして、すっきりした気持ちで新年を迎えましょう。

☆風邪に負けない体をつくろう☆

風邪予防には、「これさえあれば大丈夫」というものはありません。

そのため、毎日の生活習慣が大切です。栄養バランスの良い食事を取り、体力をつけるために適度な運動をし、十分な睡眠をとって生活リズムをととのえましょう。

他にも、手洗い、うがいを心がけ、人ごみの多い場所ではマスクをつけましょう。



えい しょう
栄養バランスのよい
しょく じ こころ
食事を心がける

* . * . * . *



ど うん とう
てき度な運動で
たいりよく
体力をつける

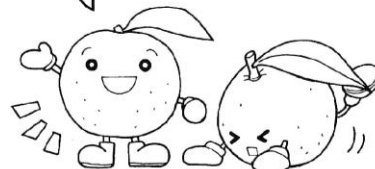
* . * . * . *



はや お はや
早起き早ねで
じゅう ぶん
十分なすいみんをとる

* . * . * . *

しっかり食べて、
うん とう
運動して、よくねて、
さむ ふゆ の き
寒い冬を乗り切りましょう



*

☆リクエスト給食 紹介☆

今月は、3、4年生のリクエスト給食です。

年明け最初の給食から、3年2組のリクエスト給食が出ます。どのクラスもおいしそうな献立をたてられていると思います。

1月は七草うどんと、おしるこが正月の行事食です。他に旬の食材として、ほうれん草、ブリ、ぼんかんなどができます。3学期も楽しく、おいしく給食の時間を過ごしてもらいたいと思っています。

1/11(水) 3年2組のリクエスト

エネルギー663kcal/たんぱく質 25.6g

主食：わかめうどん→七草うどん

主菜：天ぷら

副菜：ポイル野菜のゆかりかけ

デザート：ソイミルクティゼリー 牛乳

<栄養士から一言>

わかめうどんをアレンジして、1月ということで七草を入れました。

1/17(火) 4年1組のリクエスト

エネルギー681kcal/たんぱく質 25.4g

主食：みそラーメン

主菜：煮豚

副菜：野菜チップス

デザート：りんごゼリー 牛乳

<栄養士から一言>

人気のメニューばかりの組み合わせです。楽しみですね。

1/27(金) 3年1組のリクエスト

エネルギー658kcal/たんぱく質 21.2g

主食+主菜：チキンカレーライス

副菜：もやしサラダ

デザート：フルーツポンチ(白玉・ナタデココ) 牛乳

<栄養士から一言>

エネルギーが多くなってしまうのと、白玉は別の日にするので、今回はナタデココ入りのフルーツポンチにしました。

1/31(火) 4年2組のリクエスト

エネルギー668kcal/たんぱく質 24.9g

主食：おにぎり

主菜：唐揚げ

副菜：じゃこサラダ、卵スープ

デザート：抹茶プリン 牛乳

<栄養士から一言>

和食でそろえようと、デザートも工夫して抹茶プリンになりました。

<給食費の納入にご協力をお願いします>

給食費の口座振替は、毎月17日(休日の場合は翌営業日)に行います。再振替は27日です。

残高不足にならないよう、ご確認をお願いします。

