

こんげつ きゅうしょくもくひょう さむ ま しょくじ
— 今月の給食目標 — 寒さに負けない食事をしよう
 ※ 給食の時間の放送等で呼びかけていきます。ぜひご家庭でも話題にしてください

寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いまし



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとり、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

手洗いを忘れずに!		1日(水)	2日(木)	3日(金)
指の間	指の先	ピロシキ オリビエサラダ	なつとう さけのしおやき ほうれんそうのごまあえ	しゅうまい ちゅうかサラダ
手のひら	しっかり洗い流す	クロール ビーフ ストロガノフ	ごぼん どさんこじる	ごぼん マーボーとうふ
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
あじのしおやき ゆかりあえ	ファイバー ヨーグルト コールスロー サラダ	ふかしいも ごぼうの きんぴら	みかん きんぴら にくだんご	わかさぎのからあげ こまつなときりほし だいこんのごまあえ
こうやとうふの ごぼん たまごとし	ふゆやさいの むぎごぼん カレー	せんじちゅうの なめしすいとんじる	たかなとしらすの チャーハン ワンタンスープ	しらたま うどん こもくあんかけ
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
りんご ぎゅうどん	いわしのうめ やさいの しおこんぶあえ	ミルクココア いかフライの レモンに ゆでブロッコリー	れんこんとふたに くのちゅうかだれ ハムともやしの ナムル	とうふステーキ はくさいとちくわの しょうがあえ
むぎごぼん あいちけんさん あかもくつみれじる	ごぼん みそここみ おでん	クロス ロール パスタいり スープ	むぎ ごぼん ニらたまスープ	ごぼん みそけんちんじ る
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23(木)	
こめこの ホキフライ れんこんのびま ドレサラダ ロールパン はくさいの クリームシチュー	りんご さばの ぎんがみやき とさあえ	こくとう ビーンズ かほちゅひきにく サンドフライ ゆずかあえ	クリスマス デザート もみのき ハンバーグ はなやさいの サラダ	ごぼん やさいスープ
ごぼん わかめじる	ごぼん	むぎ ごぼん きりほしだいこんの みそじる	ごぼん	



早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

副菜 主菜 主食 汁物

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。