

12月の目標『かぜを予防しよう!』です。

ビタミンを多く含む野菜や果物、魚介類を意識してとりましょう。
給食でも毎日かぜ予防にきく食材がでます!



掲示では毎日カレンダーをめくるとその日のおススメ食材がわかるようになっています。
毎日、様々な野菜の写真が登場します。めくるのが楽しみです。

ビタミンレンジャーは強い体の味方!
レッド! グリーン! イエロー!



12月22日は冬至です。

冬至の日にはかぼちゃを食べる習慣があります。
保存がきくかぼちゃで『元気に冬が過ごせますように』と願いをこめるそうです。

ビタミンA:
鼻やのどを守って、かぜのウイルスをふせぎます。
ブロッコリー
ほうれん草
にんじん
かぼちゃ

ビタミンC:
かぜにたいこうする「めんえきりょく」を高めてくれます。
りんご
みかん
はくさい
きのこ
ブロッコリー

ビタミンE:
からだをあたためて元気にしてくれます。
かぼちゃ
さけ
いわし

12月の給食はイベント盛りだくさん

- 8日 かみかみこんだて(するめのかみかみサラダなど)
- 13日 小1 希望献立 (とり肉の唐揚げ・さくさくサラダ・さつまいなど)
- 15日 冬至献立 (きつねうどん・かぼちゃのかき揚げ・ゆず大根など)
- 18日 食育の日献立 (カラフルひじき・みぞれスープなど)
- 19日 ふるさと給食(さけの紅葉焼き・プチパールのいためもの・だいちょうじいものみそしる)
- 20日 クリスマス献立 キャロットピラフ・フライドチキン・コーンチャウダーなど

