



給食だより



津田このみ学園
令和2年12月号

12月に入ると気ぜわしい気分になります。体調を整えるためにも適度な運動や十分な睡眠・休養をとり、栄養バランスの取れた食事を摂ることが大切です。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどを意識的に取り入れていきましょう。

今月の給食目標 寒さに負けない体をつくる、自分の食べる量を知る

旬の食材 さわら、のり、はくさい、かぶ、だいこん、にんじん、れんこん、ブロッコリー、みかん

気をつけたい ～ 生活習慣 ～



バランスよく
3食を食べる



適度な運動をする



早起き早寝を心がける



手洗い・うがいをする



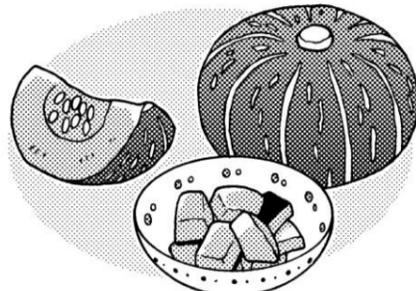
人ごみを避ける

冬はかぜやインフルエンザが流行しやすく、また、新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な休養・睡眠をとることで体の抵抗力が高まります。また、石けんを使っていねいに手を洗ったり、うがいをしたり、マスクをつけたり、人ごみを避けたりすることも重要です。

©少年写真新聞社2020

☆12月21日は冬至☆

冬至とは、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことで、2020年は12月21日です。この日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気)やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入ることなかぜをひかないといわれています。



©少年写真新聞社2020

12月献立予定表

上段 給食 担当 小林・館花
下段 おやつ 担当 中島

月	火	水	木	金	土
	1 ぶりのてりやき さんしょくあえ はくさいのみそしる	2 スタミナチキン きゅうりのゆかりあえ もずくスープ	3 はくさいのとうとうシチュー ひじきだいず	4 さわらのみそマヨやき ブロッコリーのおかめあえ けんちんじる	5 3,4,5歳 アートフェス 希望保育 弁当持参
	かみかみおやつ ぎゅうにゅう	ブラウニーケーキ ソイオレンジ	だいがくいも ぎゅうにゅう	コーン-toast ぎゅうにゅう	
7 はくさいとさけのスタミナやめ とうとうのコーンスープ	8 さけのしおやき ハムとちんげんさいのあえもの とりくとさけのみのみそしる	9 いもに マカロニサラダ	10 チキンカツふう ブロッコリーのおかめあえ かぶのスープ	11 にざかな れんこんのきんぴら すましじる	12 パン くだもの ぎゅうにゅう
くだもの	てづくりヨーグルト ビスケット	ジャムサンド ぎゅうにゅう	かつおとごまのおにぎり	キャロットケーキ ソイりんご	せんべい
14 ボルシチ ツナとキャベツのサラダ	15 さわらのさいきょうやき ジャーマンポテト かきたまじる	16 はりまのめぐみあげ はくさいののりあえ やさいスープ	17 カレーシチュー ベーコンとキャベツのやめもの	18☆とうじメニュー カレーのゆずあんかけ なんきんのにももの そうめんじる	19 しおやきそば チーズ
かぼちゃむしパン ぎゅうにゅう	オレンジゼリー	かみかおやつ ぎゅうにゅう	ふかしいも ソイオレンジ	おたのしみパン ぎゅうにゅう	せんべい
21 まーぼーとうふ きりぼしだいこんの シャキシャキサラダ	22☆しんメニュー さけのしょうがやき ほうれんそうのソテー にくだんごとはくさいのスープ	23☆クリスマスメニュー ピラフ エピフライ リースサラダ キラキラスープ	24 ビビンバ だいこんのみそしる	25☆きぼうほいく おやこどん きんぴらごぼう	26 パン くだもの ぎゅうにゅう
ヨーグルトパンケーキ ソイりんご	くだもの	クリスマスおやつ ぎゅうにゅう	セサミ-toast ぎゅうにゅう	せんべい	せんべい
28☆きぼうほいく ハヤシライス はくさいのしらすあえ					
せんべい					