



献立表のメインテーブル。日、曜、おやつ10時、昼食(飲み物、主食・副食)、おやつ15時、主な食材料の列を含む。

今月の平均栄養給与量

1号、2号、3号のエネルギー、たんぱく質、脂質、カルシウム、鉄、食塩相当量のデータ表。

※ 献立は都合により変更になることがあります。
※ 1号は昼食のみ、2号は昼食と15時おやつ、3号は昼食と10時、15時おやつを提供になります。

12(月)「がんばった給食」(発表会でのがんばりを受けて)
16(金)「クリスマス」行事食

かぼちゃとゆず湯

冬至は、1年で一番昼が短い日です。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。
「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と聞いたことはありませんか？野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうした素晴らしい知恵を子どもたちにも伝えていきたいですね。
<今年の冬至は12/22(木)です。>

冬本番となりました!!
寒さも増して風邪やインフルエンザの流行する時期になってきました。予防のためにもうがい・手洗いを十分にしましょう。厳しい寒さを乗り切るために、栄養バランスに配慮した食事を心掛けましょう。

★寒さに負けない食事をしよう★
寒さに負けないようにするには、体を温めて抵抗力をつけることです。次の5つのことに気をつけながら食事をとりましょう。
①肉・魚・卵などのたんぱく質をたくさんとろう。
②エネルギーを充分とろう
③ビタミンをたっぷりとろう
④毎日朝ごはんを食べよう
⑤温かい食べ物・料理で体の中から温めよう