



きゅうしょく

12月 給食だよ!

しょうがっこう
小学校

今年も残すところあと一か月となりました。吹く風も冷たく、寒さも一段と厳しさを増してきています。風邪などひかず、元気に楽しく冬休みを過ごせるように、体調管理に十分気をつけましょう。

ふゆやす

す

かた

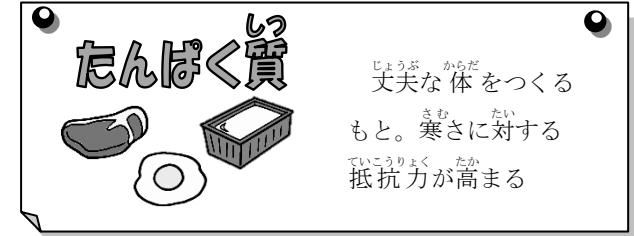
冬休みの過ごし方について



冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

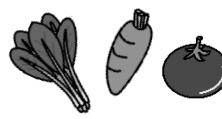
かぜに負けない体をつくろう！

好き嫌いをしていると、栄養のバランスがくずれて抵抗力がなくなり、かぜにかかりやすくなってしまいます。基本はしっかり3食食べること。また、下記のような栄養素を意識してとるように心がけましょう。



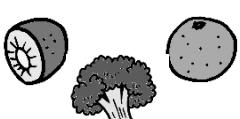
じょうぶな体をつくる
もと。寒さに対する
抵抗力が高まる

ビタミンA



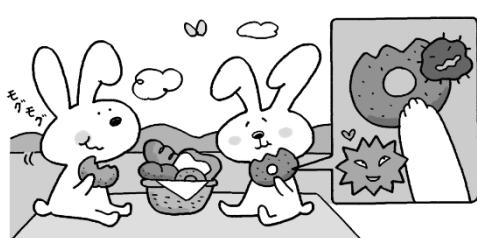
のどや鼻の粘膜
を丈夫にし、ウイ
ルスが体に入るの
を防ぐ

ビタミンC



寒さやストレスから
体を守り、体の
調子をよくする

きれいに見えても実は……



わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついています。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「カリコリサラダ」です。



【材料(4人分)】

きゅうり ······ 50 g
だいこん ······ 200 g
にんじん ······ 50 g
ハム ······ 25 g
イタリアンドレッシング ······ 40 g

【作り方】

- きゅうりは、縦1/4に切り、7mm幅にカットする。だいこん、にんじん、ハムは1cmの角切りにする。
- だいこんとにんじんを好みの硬さにゆでる。
- 食材にドレッシングを混ぜ合わせて味を整える。



12か月ごとに誕生日を祝う



鹿沼市学校給食 共同調理場

- ・小学生の学校給食摂取基準は「エネルギー640kcal：たんぱく質24g：脂質21g：食塩2.0g未満」です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『東京ごはん』の欄には、東京ごはん

※『あさこはん』の欄には、あさこはんをたべたらひをつけましょう！