



12月給食だより



新温泉町学校給食センター TEL 0796-82-1397

時間を守って食べよう！！



冬休み中も「早寝・早起き・朝ごはん！」

もうすぐ冬休みです。クリスマス、大晦日、お正月と、ごちそうを食べる機会が増えてきます。ついつい食べ過ぎてしまいがちですが、腹八分目を心がけ、適度に体を動かすことも大切です。また、休み中も学校がある日と同じように、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。



体重の増え過ぎに気をつけて！



セコガニをいただきました！！



浜坂漁業協同組合の船主組織「浜坂機船底引き網漁業協会」さんから、1305杯のセコガニをいただきました。

地元で水揚げされたセコガニは新鮮でとてもおいしく、子どもたちも笑顔で食べていました。地元の旬の味を感じられる良い機会になりました。ありがとうございました。



月	火	水	木	金
<p>十分な睡眠 風邪の予防</p> <p>あつぎをしない。温度にあわせて服をこまめに調節する。空気の入れかえ。</p> <p>すすきらいなく食べる。とくに色のこい野菜、みかんなどのかんきつ類。</p> <p>手洗い、うがいをよくする。(食事の前、外から帰ったとき)</p>				
5 牛乳 ツナトースト 湯葉サラダ ポークビーンズ	6 牛乳 ごはん 白身魚のムニエル かぼちゃサラダ ジュリエンスープ	7 牛乳 ごはん から揚げ クレープ 青菜ときのこの和え物 油揚げのみそ汁 【南小 希望献立】	8 牛乳 ごはん 浜坂竹輪のマヨネ焼き 和風サラダ 豆腐のすまし汁	9 牛乳 ごはん マグロのケチャップがらめ ほうれん草の和え物 春雨スープ
12 牛乳 かきたまうどん 鶏天 青菜のおひたし	13 牛乳 ごはん ハタハタの南蛮漬け 小松菜とハムの和え物 大根のみそ汁 【カミカミメニュー】	14 牛乳 ごはん 豆カレー マカロニサラダ 新温泉町産 シルバーベル	15 牛乳 ごはん ハマチの照り焼き ミルクおから いなか汁	16 牛乳 ごはん ピラフ 野菜スープ フライドチキン コールスローサラダ クリスマスデザート 【クリスマス献立】
19 牛乳 コッパン ジャム 鮭フライ チーズサラダ 冬野菜のシチュー	20 牛乳 ごはん 鶏肉のごま焼き きんぴらごぼう かす汁 【カミカミメニュー】	21 牛乳 ごはん サバの塩焼き ゆずの香りあえ かぼちゃのうま煮 【冬至献立】	22 牛乳 ごはん 手作りメンチカツ ごま酢あえ 豆腐のみそ汁	クリスマスツリー
<p>12月21日は「冬至」といって、1年のうちで一番昼が短く、夜が長い日です。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると風邪をひかないといわれています。</p> <p>この日の給食にも、かぼちゃやゆずを使った献立が登場します。</p> <p>♪冬至にん のつく食べ物を食べると幸運になるとい言い伝えもあります♪</p> <p>なんきん (かぼちゃ) れんこん にんじん きんなん きんかん かんてん うんどん (うどん)</p>				

※材料等の都合により献立を変更することがあります。