



12月給食たより



新温泉町学校給食センター TEL 0796-82-1397

寒さに負けない体づくりを!

いよいよ今年も最後の月になりました。年末年始は、クリスマスやお正月など行事が続きます。ごちそうを食べる機会が多くなりますが、食べすぎには気をつけましょう。ついつい食べすぎてしまったな、という時は、雪かきやお掃除など、おうちのお手伝いをして、積極的に体を動かしましょう。

休み期間中は、生活リズムがくずれやすくなるので、早寝・早起きを心がけましょう。

そして1日3回のバランスのよい食事で、体調を整えましょう。特に、冬が旬の野菜には、体を温めてくれる効果があるので、おすすめです。しっかり食べて、元気に冬休みを過ごしてくださいね。

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、1310杯のセコガニをいただきました。

子どもたちはセコガニの身を上手に身を出したり、ごはんのにせて食べたりと、地元のを満喫していました。

新温泉町ならではの旬の味を感じられる、良い機会となりました。ありがとうございました。



月	火	水	木	金
3 牛乳 ツナトースト 大根サラダ ブラウンシチュー	4 牛乳 ごはん 手作りハンバーグ チーズサラダ ココロ野菜スープ	5 牛乳 ごはん ハタハタの南蛮漬 青菜のごま和え かす汁	6 牛乳 ごはん ユーリンチー チンゲン菜の和え物 五目スープ	7 牛乳 ごはん サバのみそ煮 塩もみ白菜 けんちん汁
10 牛乳 カレーうどん チキンカツ もやしの和え物	11 牛乳 ごはん 豚肉のしょうが炒め フロココリーのおかか和え 大根のみそ汁	12 牛乳 ごはん カレイのから揚げ ほうれん草の白和え ちゃんこ汁	13 牛乳 ごはん 揚げしゅうまい ナムル 八宝菜	14 牛乳 ごはん 豆カレー ごぼうサラダ 新温泉町産 シルバーベル 【カミカミメニュー】
17 牛乳 揚げパン クレープ 鶏肉のさっぱり煮 湯葉サラダ さつまいもシチュー 【南小 希望献立】	18 牛乳 ごはん 車麩のフライ 五目ひじき 豆腐のみそ汁	19 牛乳 ごはん ホキのピーナッツがらめ バンサンスー 白菜スープ	20 牛乳 ピラフ 野菜スープ フライドチキン コールスローサラダ クリスマスケーキ 【クリスマス献立】	21 牛乳 ごはん オムレツのトマトソースがけ さつまいもサラダ ポトフ

「しっかり手洗い」で冬を元気に過ごそう!

カゼやインフルエンザ、ノロウイルスが猛威をふるう季節になりました。原因となるバイキンやウイルスは目に見えませんが、ドアノブや取っ手

など、あちこちにくっついていきます。手についたウイルスは口や鼻から体内に入って感染します。

手洗いは、予防の第一歩です。手洗いの方法を参考に、しっかり予防しましょう。

※材料等の都合により献立を変更することがあります。