

# 12月給食たより

令和3年  
はごろも学校給食センター  
TEL 897-8560  
FAX 897-8561

今年も残すところあと1か月となりました。コロナ関連で思い通りに過ごせず、これまでと同じように過ごすことができなかった人もいたかもしれませんね。これからますます寒い日が続きますが、感染症を防ぐ意味でもしっかり手洗い、うがい、マスク着用を心がけていきましょうね。

また、朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、十分な睡眠を心がけていきましょう。

## 今月の学校行事・特別給食

●17日(金) 琉球料理の日(第三金曜日)  
琉球料理の中から「チムシンジ：豚レバーの汁もの」や「デークニーイリチー：大根の炒め煮」を作ります。  
栄養満点ですので、しっかり食べて体調管理には気を付けていきたいものですね。

●22日(水) 冬至の日献立  
冬至とは、一年の中でもっとも太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。  
沖縄では、冬至の日に田芋(ターナム)が入った「トゥンジージュシー」という炊き込みごはんを作り、仏壇に供える風習があります。

●24日(金) クリスマス献立(2学期終了日)  
2学期も限られた時間の中で、勉強や学校行事など一生懸命、取り組んできたのではないのでしょうか。  
最終日のクリスマスの給食をお楽しみに♪



## たのしくげんきに過ごそう冬休み!

## 今月の地場産物



→地元(宜野湾市やその近く、県内)でとれた食べ物のこと。新鮮でおいしいよ。

- 小松菜
- にら
- 田芋
- ねぎ
- きゅうり
- パパイヤ
- ビックリジャンボいんげん など



## 冬のエースはビタミンAGE

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
<p>レバー、うなぎ、銀ムツ、にんじん、小松菜、ほうれん草、ぎんなん、干しがき</p>	<p>かき、みかん、いちご、大根、はくさい、じゃがいも、さつまいも</p>	<p>サケ、マグロの缶詰(ツナ)、カレイ、ひまわり油、かぼちゃ、にら、アーモンド</p>
<p>のどの粘膜のはたらきを高め、かぜなどのウイルスの侵入を防ぐのにも役立つ。</p>	<p>体中の免疫のはたらきを高め、冬に多い肌荒れを防ぐのにも役立つ。</p>	<p>血液の流れをよくし、冷え性などを防ぐ。体の細胞の老化を防ぐのにも役立つ。</p>

おはよう！  
朝ごはんが

早起きで



朝ごはんは1日を元気に過ごすための大切な食事です。寝床の中でも同じです。早起きを心がけることで夜更かしを防ぎ、規則正しい生活リズムを築くことができます。

元気を  
体へ  
食べて  
バランスよく



精食がないと、つつい好きな物ばかり食べていませんか。食べ物を好ききらいなく、バランスよく食べて、体を元気にしましょう。とくに野菜は毎日しっかり食べましょう。



1日1杯  
牛乳を

カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素で、とくに成長期のみなさんにはとても大切です。採みの白にもコップ1杯の牛乳を飲み、チーズやヨーグルトなどの乳製品も積極的に食べましょう。



おやつ  
を食べる  
注意

休み中は自由な時間が増えて、つついお菓子に手が伸びてしまいます。おやつは時間と量を決めて食べるようにし、笑気のない日は、外で元気に体を動かしましょう。