



令和4年度
はごろも学校給食センター
TEL 897-8560
FAX 897-8561

今年もあとわずかとなりました。この1年、元気に過ごせましたか？年の暮れの12月は「師走(しわす)」ともいいます。先生も走り回るほど何かと忙しいという意味です。冬休みを控え、クリスマス・大みそか、そしてお正月と楽しい行事が続きます。カゼなどで体調を崩すことがないように、食事前の手洗いをしっかりとしましょう。
朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、十分な睡眠でよく休め、元気に新しい年を迎えましょう！

こんげつ ぎょうじしよく とくべつきゅうしよく

今月の行事食・特別給食

19日(月) 食育の日献立

毎月19日は、食育の日です。

良い姿勢でよく噛んで食べましょう。

22日(木) 冬至の日献立

冬至とは、一年の中でもっとも太陽が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(ターンム)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。

17日(木) クリスマス献立(2学期終了日)

今年も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。今年最後の給食はクリスマスケーキを出します。何ケーキがでるか楽しみに♪

こんげつ じばさんぶつ

今月の地場産物

地場産物って??

→地元(宜野湾市近郊、県内)でとれた食べ物のこと。新鮮でおいしいよ♪

- ・とうがん
- ・小松菜
- ・チンゲンサイ
- ・にら
- ・きゅうり
- ・もやし
- ・ターンム
- ・セロリ
- ・にんにく葉
- ・しめじ
- ・からし菜
- ・えのきたけ
- ・青ねぎ



「ふゆやさい」いろいろ♪



たのしく げんきに すごそう 冬休み!

おこいー!
早起きで朝ごはんが

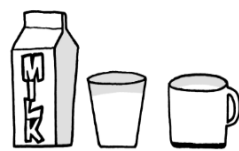


朝ごはんは1日を元気に過ごすための大切な食事です。冬休み中も同じです。早起きを心がけることで夜更かしを防ぎ、規則正しい生活リズムを保つことができます。

食へて元気な体!
バランスよく



給食がないと、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。休みの日にもコップ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。



おやつのお入すぎ要注意!

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、天気のよい日は、外で元気に体を動かしましょう。