宜野湾学校給食センター　☎898-4541

12月給食だより

いよいよ１２月、今年も残すところあとわずかとなりました。一日の気温の差があり体調をくずしてしまったり、かぜをひいてしまう人が増える時季です。かぜの予防には帰宅時や食事前の手洗い、うがいが大切です。そして毎日、好き嫌いなくしっかり食事をとり、早めに寝て十分な睡眠時間を確保し疲れをためにように心がけましょう。

今月の行事食

18日(水)	かみかみ献立	かみごたえのある食べ物をつかっています。かむことを意識していただきましょう。
20日(金)	冬至	冬至の日は、具だくさんのジューシーを作り仏壇に供え家族の健康を祈ります。
25日(水)	クリスマス	皆さんが楽しみにしている「クリスマス」。楽しい、おいしいクリスマス献立を届けます。お楽しみに！

今月の地場産物

※地元でとれた食べ物のこと

- ねぎ
- こまつな
- ジャンボインゲン
- ニラ
- にんにく葉
- きゅうり

☆リクエスト献立の結果発表☆

今年も小学校6年生と中学校3年生の皆さんに「卒業までにもう一度食べたい献立」を募集しました。結果を発表します。

1位：あげパン（ココア・きな粉）
2位：カレーライス
2位：おきなわそば
4位：タコライス
4位：ナン（ドライカレー）

リクエストの多かった献立は12月からの給食献立に取り入れますよ！　お楽しみに！！

寒さに負けない食事をしよう！

丈夫な体をつくるためには、好き嫌いなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。特に寒くなるこれからの時季は体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質、そして、効率よく体をあたためてくれる脂質を上手に活用することも大切です。

●野菜や果物でかぜに負けない抵抗力をつけよう!（ビタミンA,ビタミンC）

●おかずをしっかり食べて体力をつけよう!（たんぱく質）

●ぽかぽか、体を温めよう!（炭水化物、脂質）