

12月給食たより

令和元年
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。かぜ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、十分な睡眠でよく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

今月の行事食・特別給食

18日(水) カミカミ献立。
かみこたえのある食べ物が登場します！
よくかんでおいしくたべてね！

19日(木) 食育の日。
沖縄県の郷土料理ができるよ！どんな料理ができるかな？
お楽しみに！！

20日(金) 冬至献立。《22日》
一年でもっとも昼の長さが短くなる日。
沖縄では冬至シューシーを食べる風習があります♪

25日(水) クリスマスマニュー。
何のケーキが出るかな？お楽しみに♪

大山産の
田芋を使うよ！

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♪

- ・小松菜
- ・にら
- ・田芋
- ・かぼちゃ
- ・ねぎ
- ・きゅうり
- ・いんげん
- ・にんにく葉

食べる前は手洗いをきちんとしよう！

水道の水も冷たくなり、手洗いがイヤになる時期かもしれません。しかし冬は、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスによる食中毒などの流行が心配されますので手洗いがとても重要になります。石けんで手洗いをすることで、手についているウイルスを落とすことができるため、感染を防ぐことができますよ！

冬のエースはビタミンACE

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>体の中の免疫のはたらきを高める。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>

冬においしい食べ物には、ビタミンA(カロテン)、ビタミンC、ビタミンEがたくさん含まれているものが多いです。これら3つのビタミンはまとめて「ビタミンACE(エース)」ですよ

