

12月給食たより

令和2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

7日(月) 県産和牛を使用した献立

沖縄県畜肉振興公社さんの事業の一環で県産和牛の提供があります。10月から使用した和牛は12月で最後となります。12月は、韓国料理の一つ「ブルコギ」で和牛を使用します!お楽しみに!(^_^)!

18日(金) カミカミ献立日。

かみご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!

大山産の
田芋を使うよ

21日(月) 冬至献立。

一年でもっとも昼の長さが短くなる日。
沖縄では冬至ジュシーを食べる風習があります!

25日(金) クリスマス献立。

何のケーキが出るかな?お楽しみに!

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
- ・ねぎ
- ・きゅうり
- ・ビックリジャンボいんげん など

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!

楽しく元気に過ごそう冬休み!

おはよう!
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。

1日に
1杯の
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。

元気が
よく
食を
食べて



給食がないと、つい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。

おやつ
の
食べ過ぎ
要注意!



休み中は自由な時間が増えて、ついついお菓子の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。

* 11月の食育授業の様子

11/13(金)

- ・対象 : はごろも小6年生
- ・時間 : 1・3~4校時
- ・めあて: 「野菜と食塩から食生活を見直してみよう」



11/24(火)

- ・対象 : 嘉数中3年生
- ・時間 : 5校時
- ・内容 : 「受験期の食生活について」

