



令和5年度
はごろも学校給食センター
TEL 897-8560
FAX 897-8561

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。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好きさらいなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分なすいみん時間を確保し、疲れをためないように心がけていきましょう。

今月の行事食・特別給食

19日(火) 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。

21日(木) 琉球料理の日献立

毎月第三木曜日は「琉球料理の日」です。

22日(金) 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。

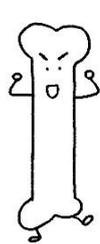
25日(月) クリスマス献立(2学期終了日)

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♪

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



栄養バランスのよい食事+カルシウムをとろう!



カルシウムは骨や歯のおもな構成成分で、不足すると骨粗しょう症などの原因になります。子どものうちから栄養バランスのよい食事を心がけて、カルシウムの多い食品をとることが大切です。

ふゆやさいを食べよう



こまつな



れんこん



ほうれんそう



カリフラワー



はくさい



だいこん



ねぶかねぎ



ブロッコリー

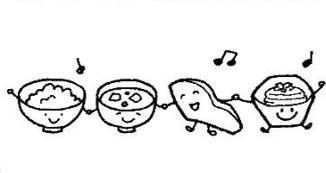
今年のかぜを
ひきま宣言!

かぜ予防のポイント

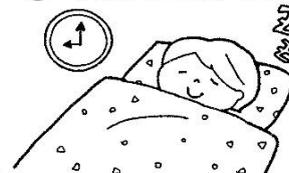
1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



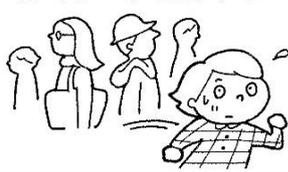
3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。