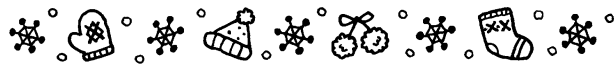


すくろらんち12月号

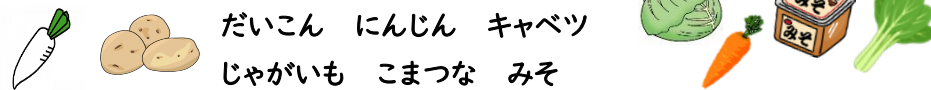


精華町立東光小学校



いっばい!! (ちさんちしょう 地産地消)

精華町で作られた給食の食材は...



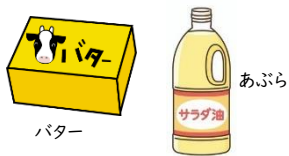
12月食育目標「食べ物と健康について知ろう！」

食べ物にはさまざまな栄養素が含まれており、それぞれ大切な役割があります。わたしたちの体は、今まで食べたものの積み重ねでできています。好き嫌いせず、いろいろな食べ物を取り入れることで、健康な体を作ることができます。

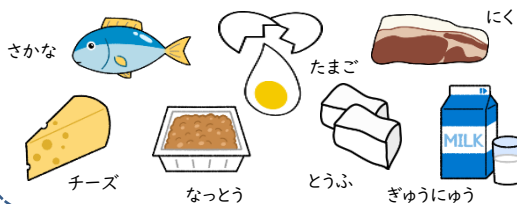
～ 寒さに負けない体づくり～

寒くなると空気が乾燥して風邪やインフルエンザが流行しやすくなります。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

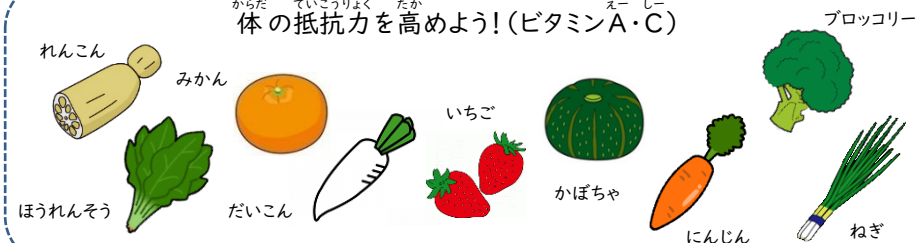
体を温めよう!(脂質)



強い体をつくろう!(たんぱく質)



体の抵抗力を高めよう!(ビタミンA・C)



毎月19日は食育の日です。

12月13日(水)「おおきなかぶ」より

ココアパン、かぶのチャウダー、コールスローサラダ、牛乳



今月は「おおきなかぶ」というお話です。おじさんが植えたかぶは、とてつもなく大きくなり、みんなで「うんとこしょ どっこいしょ」とかけ声をかけながら、力を合わせて引っ張ります。

かぶは漬けたり、焼いたり、煮たりすると、食感や甘みが変化して、いろいろな味わい方ができます。給食では、かぶの甘みやわらかい食感を楽しめるようにチャウダーにしました。旬の食材を味わってください。

冬至献立

12月19日(火) かおりご飯、ほうとう汁、ゆず入りハムサラダ、牛乳

冬至は、1年の中で昼が一番短く、夜が一番長い日です。名前に「ん(うん→運)」が2つつく食べ物を食べると運が良くなるといわれています。また、ゆず湯に入ると体が温まり、風邪をひかなくなるといわれています。

「ん」が2つつく食べ物

