



# 12月のお楽しみ給食



## 12月7日(水)八幡食育の日

こんだて  
＜献立＞

- ごはん ● 牛乳
- ほっけの塩焼き
- きゃべつのかつおあえ
- だいこんのみそ汁



★まごはやさしい★

バランスのよい食事をするためにとり入れたい食品の頭文字をとってつなげると、「まごわやさしい」になります。給食では普段からたくさんとり入れるようにしています。

## 12月12日(月)かみかみ献立

こんだて  
＜献立＞

- しゃきしゃきそば
- 牛乳
- さつまい



よくかむと…  
「脳のはたらきをよくする」「歯の病気を防ぐ」など、いいことがたくさんあります。  
しっかりかんで、食べましょう。

## 12月21日(水)冬至献立

こんだて  
＜献立＞

- ごはん
- 牛乳
- 鯖のゆずダシ焼き
- ほうとう



今年の冬至は12月22日(木)です。冬至は一年で一番昼が短く、夜が長い日です。この日になんきん(かぼちゃ)、大根、にんじんなど、「ん」が付くものを食べると、体に運をとりこめるといわれています。また、ゆず湯に入ると、風邪をひかないで過ごせるともいわれています。

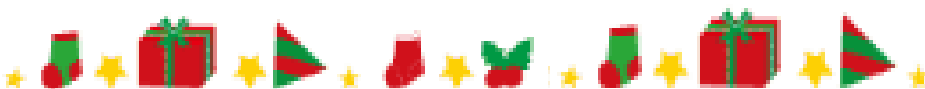
## 12月22日(木)クリスマス献立

こんだて  
＜献立＞

- カラフルピラフ
- 牛乳
- ミネストローネ
- お楽しみクリスマスデザート



デザートは、給食室で手作りします♪



## 今月の食育ピクトグラム

6 手を洗おう



食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。