


1月の南犬立

<目標> 食べ物を話題にできる子ども

	4 (水) 豚丼 おひたし わかめのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ミレービスケット	5 (木) 鶏肉の レモン醤油揚げ やさいのマヨあえ えのきのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 カステラドーナツ	6 (金) サーモンの コーン焼き かぶのサラダ だいこんのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 グラハムビスケット	7 (土) すき焼き風煮 おひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぼたぼた焼き
9 (月) 成人の日 	10 (火) ほっけの甘塩焼き 肉じゃが キャベツのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ (ごま)	11 (水) しょうゆラーメン 豚肉と やさいのソテー フルーツ <おやつ> 牛乳 源氏パイ	12 (木) 豚肉のピカタ ツナあえ なめこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぱりんこ (減塩)	13 (金) さばの竜田揚げ 和風サラダ もやしのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白あんドーナツ
16 (月) 冬やさいカレー かみかみあえ フルーツ <おやつ> 牛乳 カステラドーナツ	17 (火) たら オープン焼き 春雨サラダ はくさいのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ミレービスケット	18 (水) 誕生会 タコライス イタリアンサラダ コンソメスープ フルーツ <おやつ> お茶 ブチケーキ	19 (木) おにぎり day 松風焼き とんぶり入り おひたし すまし汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ミニブッセトリオ	20 (金) 鶏肉の ケチャップあえ だいこんサラダ キャベツのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 おにぎりせんべい
23 (月) タンドリーチキン にんじんと ツナのしりしり だいこんのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 手作りおやつ	24 (火) さばのみそ煮 干草あえ なめこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 雪の宿 (黒糖ミルク)	25 (水) チャーハン 華風あえ わかめスープ フルーツ <おやつ> ミルクココア 源氏パイ	26 (木) 焼き肉 ポテトサラダ もやしのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 じゃこ気分	27 (金) 白身魚の やさいあんかけ おかかあえ えのきのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ビスコ (いちご)
30 (月) チキンシチュー ゆでやさい フルーツ <おやつ> 牛乳 おにぎりせんべい	31 (火) さけの甘塩焼き 切干大根の炒め煮 キャベツのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ (ごま)	2/1 (水) おにっこ マーボー豆腐 ナムル 中華スープ フルーツ <おやつ> 牛乳 ぱりんこ (減塩)		

★その日の給食材料により献立変更の場合もあります。
 ★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください。
 ★今月のアレルギー食は、卵・乳製品です。
 (🍳)のマークは、卵を除去します。
 (🥛)のマークは、乳製品を除去します。(牛乳・ミルクココアは麦茶で代用します)
 ※ (●●)のマークは鉄分が豊富な献立です



給食だより

家族で食卓を囲む時間を大切に
 あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします
 お正月があり、家族で一緒に過ごす時間が多くなる時季です。食事を一緒にとる機会も増えるでしょう。みんなで食べることは子どもの安心につながり、より食事がおいしく感じられます。年末年始のお休みは、おせち料理など行事食をいただき、家族で楽しい時間を過ごせるといいですね。私の息子(現在30歳)がまだ小学生の頃、自分の家で何の時間が楽しいかと先生に聞かれて、「家族でごはんを食べていて、いろんな話をして笑っているとき」と答えたとき、うれしかったことを覚えています。何を食べたとか、何を話したとかいうことではなく、家族で食べるということが楽しかったのかな。
 なにかと慌ただしく過ぎてゆく日々の中で、家族で食卓を囲みごはんを食べる時間は、子どもにとっても大人にとっても、大切にしたい大事な時間ですね。



ふるさと給食

11月29日の給食は、地元の食材がいっぱい!!
 地物野菜は新鮮さ、地元の製品は安心感が違います。

11/29(火)
 ・鮭の甘塩焼き
 ・とんぶり入りおひたし
 ・納豆汁
 ・りんご

今が旬!
 橋手産白菜 & ほうれん草
 畑のキャベツ
 JAあきた北
 県産とんぶり

おいしい!
 増田産ふじりんご

納豆汁

ALL 橋手産!!
 山内産里芋
 大雄産なめこ
 はかた豆腐店
 本紳豆腐
 内藤醤油店
 甘みそ
 ふく屋
 納豆汁の素

鮭の甘塩焼き 松与商店

完食!!
 Excellent!!!

それってポイント? 楽しく知ろう、食の知識! O X クイズ

食生活の基礎をつくる幼児期に、食や栄養について興味を持って知ることは、子ども自身の成長や健康維持につながります。クイズで子ども達と楽しく学びましょう。

Q1 お腹がすいていなければ、朝ごはんを食べなくてもいい?

ヒント 朝ごはんを食べられなかった日は、頭や体はどんな感じになるかな?

A1 朝ごはんは、しっかり食べよう!

脳を動かすエネルギーはブドウ糖のみで、主食の主成分である糖質を分解して作られています。脳がブドウ糖抜きで働けるのは、12時間が限界と言われます。前日の18時に夕食を食べたら、翌朝に朝食をとらないと、頭がボーッとしてしまうのです。朝ごはんはしっかり食べて、元気に1日を始めましょう。



Q2 牛乳を飲めば飲むほど、背が伸びる?

ヒント 牛乳の中に含まれるカルシウムは、骨や歯をつくるもとになるよ。

A1 牛乳だけでは、骨が育ちにくい。魚やきのこ、海藻もどうぞ!

牛乳だけ飲んでも、カルシウムは体に吸収されにくいので、吸収を助けるビタミンDやマグネシウムなどが豊富な魚やきのこ、海藻などを一緒に摂りましょう。ビタミンDは、太陽に当たれば体内でも作られるので、天気の良い日は外遊びもたくさんしましょう。

