



新献立の紹介

2日(金)
スティックポテトサラダ

7日(水)
高菜チャーハン
バナナチップ

12日(月)
チーズ春巻き

12月22日は冬至です。

冬至とは、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。この日は昔から、ゆず湯に入ってかぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃを食べると風邪などの病気になりにくいといわれています。

給食では、12月22日(木)に『かぼちゃの煮物』が出ます!!

かぼちゃは夏が旬ですが、長く保存ができるので、冬のビタミン源として大切な野菜です。ゆず湯は香りもよく、『肌荒れを改善する』『血行をよくする』などの働きもあるので、寒い冬にぴったりです。

Table with 2 columns: 1日(木) and 2日(金). Lists menu items like 牛乳, 豚肉の香り炒め, 鶏肉の照り焼き, etc., with their respective quantities and nutritional values.

Main menu table for the week of Dec 5th to 9th. Columns include 5日(月), 6日(火), 7日(水), 8日(木), 9日(金). Each column lists menu items and their nutritional values.

Main menu table for the week of Dec 12th to 16th. Columns include 12日(月), 13日(火), 14日(水), 15日(木), 16日(金). Each column lists menu items and their nutritional values.

Main menu table for the week of Dec 19th to 23rd. Columns include 19日(月), 20日(火), 21日(水), 22日(木), 23日(金). Each column lists menu items and their nutritional values.

※栄養価は、左からエネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)の順に記載しています。

Table with 3 columns: エネルギー (830kcal), たんぱく質 (27~42g), 脂質 (18~28g). Reference values for energy, protein, and fat.

背筋を伸ばして食べよう
よい姿勢にするためのポイントを紹介いたします。

いすに深く座る, 背もたれに寄りかからない, 机と体はこぶし1つ分あける, 両足を床につける. Illustrations showing correct sitting posture.

姿勢をよくして食べることのメリット
・消化により 背筋が伸びることでお腹が圧迫されず消化がよくなります。
・まっすぐ噛むことで健康に! 左右の歯に均等に力がかかるため、歯やあごの負担が少なくなります。



冬至献立
クリスマス献立

終業式