

12月 給食だより



かていすうはいふ
家庭数配付

れいわ ねん がつ にち
令和6年11月29日
かわさきしりつみなみがわらしょうがっこう
川崎市立南河原小学校

ことし 秋は 暖かい日が多くあったものの、ようやく冬の訪れを感じる気候になってきました。寒い時期なので、給食では温かい汁ものをできるだけ取り入れています。野菜などの具材がたっぷりの汁物は、体の調子を整える栄養素が豊富なので、家庭での食事作りにもおすすめです。献立表には一人分の量も記載されているので、ぜひチェックしてみてくださいね。

12月の給食の紹介

給食目標「食文化について考えよう（伝統的な食事）」

季節の食品

キャベツ ごぼう 小松菜 大根 チンゲン菜 長ねぎ
にんじん 白菜 ほうれん草 りんご さば ぶり のり

◇3日(火)「かながわ産品学校給食デー」<ごはん 牛乳 さばの塩焼き もやしのうま煮 みそ汁>
神奈川県内産の米、牛乳、大根、小松菜を使用した献立です。

◇19日(木) 新献立「さばのゆずみそかけ」

ゆずピューレを加えたみそだれを揚げたさばにかけます。
ゆずの香りを感じられる、冬至にぴったりの献立です。



12月の給食最終日：12月24日(火)
1月の給食開始日：1月8日(水)



冬休みの食生活～10のポイント

<p>た (食)ベすぎに気を つけよう</p>	<p>の (飲)み物は甘くない ものを選ぼう</p>	<p>しっかり手を洗って から食事をしよう</p>	<p>いち(1)日3食、 規則正しく食べよう</p>
<p>ふゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう</p>	<p>ゆっくりよくかんで 食べよう</p> <p>がむ がむ</p>	<p>やさい(野菜)を たっぷり食べよう</p>	<p>すすんで、おうちの人 のお手伝いを しよう</p>
<p>みんなで食卓を囲む 機会をつくらう</p>	<p>を (お)やつは時間と量 を決めてとろう</p>	<p>—以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。</p>	

給食費口座振替日・・・11月分は12月2日(月)、12月分は1月6日(月)です。