

12月分の給食【12／1(火)～12／24(木)】

食物アレルギー個別対応献立：かきたま汁（卵除去）
2・3・4・6年

12月14日(月)



じょうぶな骨をつくらう

骨は、体を支えたり、内臓を守ったりしています。

じょうぶな骨をつくるにはどうすればいいでしょう。

※骨をじょうぶにする食べ物をとろう

●カルシウムの多い食べ物

(牛乳・乳製品、小魚、大豆・大豆製品、海そう、野菜など)



今日の給食には、牛乳、いわしやひじきが使えます。

●たんぱく質が多い食べ物

(肉、魚、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品など)

●ビタミンDが多い食べ物

(魚、きのこなど)

※適度に外で運動しよう

太陽の光を浴びると、体の中でカルシウムの吸収を助けるビタミンDが作られます。また、運動で骨に刺激を与えることで、じょうぶな骨をつくれます。



きょうのこんだて

いわしのしょうがに
かきたまじる
ひじきのそぼろに
ごはん
ぎゅうにゅう

(おもにからだをつくる)

あ か ぎゅうにゅう・いわし
けいにく・けいらん
だしこんぶ・けずりぶし
ひじき・ぶたにく

(おもにねつやちからのもとになる)

き ごはん・さとう・でんぶ
サラダあぶら

(おもにからだのちようしをととのえる)

み しょうが・はくさい
ど だいこん・にんじん・みつば
り なましいたけ・たまねぎ
むきえだまめ

クイズ10 「ひじき」には、カルシウムがたくさん含まれています。赤・黄・みどりの、何色のグループでしょう？

①赤 ②黄 ③みどり

一口メモ



1年生が生活科の時間に、さつまいもを洗って、切りました。ふかしいもにして味わいました。
残ったさつまいもは、恒例の6年生のお節料理作りの「きんとん」の材料に提供します。おすそ分けはあるかな？

今週は「食育週間」です。



伊達巻

紅白かまぼこ

ごまめ

煮しめ

黒豆

きんとん

卒業生が作ったおせち料理です。

いわし	鳥取県	だいこん	鹿児島県	生しいたけ	徳島県
はくさい	愛知県	みつば	大分県	たまねぎ	北海道

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：①