

12月分の給食【12/1(火)～12/24(木)】

12月16日(水)

ふ ゆ し ゆ ン や さ い

冬が旬の野菜

冬においしい
野菜です



きょうのこんだて

ふゆやさいのカレーライス
ブロッコリーのサラダ

みかん

ぎゅうにゅう

あ (おもにからだをつくる)

か ぎゅうにゅう

ぎゅうにく

き (おもにねつやちからのもとになる)

ごはん・サラダあぶら
さとう

み (おもにからだのちょうしをととのえる)

たまねぎ・だいこん

れんこん・にんじん

グリンピース

しょうが・にんにく

ブロッコリー・みかん

クイズ12 今日の給食で使われている「冬野菜」は、「だいこん」・「れんこん」・「ブロッコリー」である。

一口メモ

○か、×か？

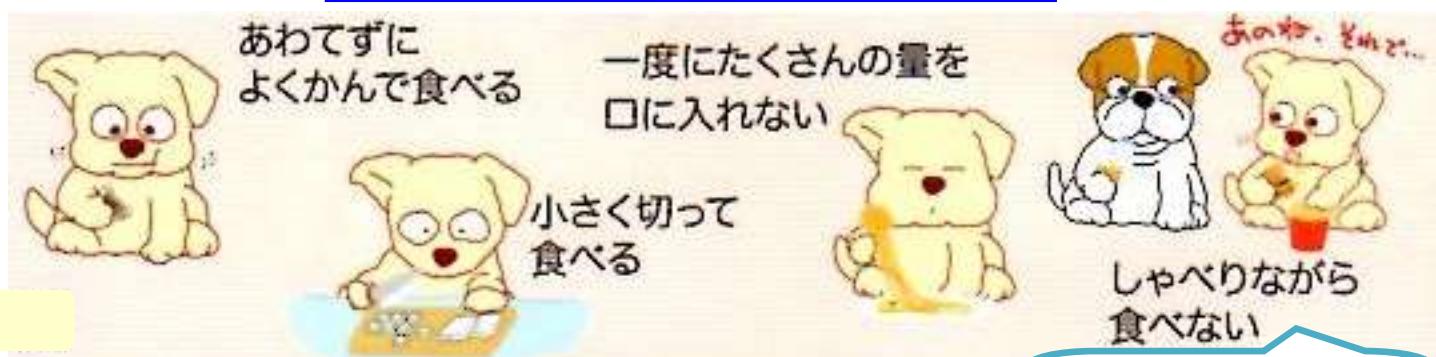
今週は「食育週間」「生活振り返り週間」です。

○上福島小学校では、1学期に1回、「歯と口の健康強調週間」を行っています。この1週間は、給食の献立から「かむかむメニュー」を1つ選んで、一口30回、担任の先生の合図で全員がしっかりと30回かみます。その時、味の変化や食べ物の形の変化など、かむことの大切さを再認識する機会です。

○「ひみこのはがいーぜ」に代表されるように、よくかむことの効用はいろいろあります。特に大事なのは「誤嚥(食べ物が気道に詰まるなどして息ができなくなった状態)を防ぐ」ことです。「誤嚥」は誰にでも起きる可能性があります。普段からよくかむ習慣をつけましょう。



みなさんにもできる「誤嚥を防ぐ」方法



あつ!!と思うその時に…予防救急ハンドブック(大阪府)より

食べ物が口にある間は
おしゃべりしません。

たまねぎ	北海道	れんこん	徳島県	ブロッコリー	徳島県
だいこん	鹿児島県	にんじん	長崎県	みかん	和歌山県

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: ○