

12月分の給食【12／1(火)～12／24(木)】

12月16日(水)

ふゆ しゅん 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)
ど	たまねぎ・だいこん
り	れんこん・にんじん グリーンピース しょうが・にんにく ブロッコリー・みかん



クイズ12 きょう きゅうしよく つか ふゆやさい
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。特に大事なものは「誤嚥(ごえん)(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



あっ!!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: ○