

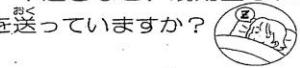
12月分の給食【12/2(月)~12/24(火)】

# 12月16日(月)



じぶん しょくせい かつ みなお  
自分の食生活を見直そう?

◎早寝・早起きなど、規則正しい生活を送っていますか?



◎すきらいしないで食べていますか?



◎おやつは、時間をきめ、種類や量を考えて食べていますか?



◎脂質や塩分、糖分のとりすぎに気をつけていますか?



◎朝ごはんを毎日しっかり食べていますか?



◎よくかんでゆっくり食べていますか?



◎体をしっかり動かしていますか?



きょうのこんだて

あげしゅーマイ

とうふのスープ

ツナとチンゲンサイのいためもの

ごはん

きゅうにゅう

あ (おもにからだをつくる)

か (きゅうにゅう・にくしゅーマイ・けいにく・ツナ(かんづめ)・とうふ)

き (おもにねつやちからのもとになる)  
ごはん・あぶら・ごまあぶら

み (おもにからだのちょうしをととのえる)  
たまねぎ・にんじん・にら・しいたけ・コーン・たけのこ・  
チンゲンサイ・もやし

**クイズ11** 食事は一日に3回とることが基本です。さて、朝、昼、夕の食事で一番多く食べることが望ましい食事は次のうちどれでしょう?

①朝食

②昼食

③夕食

## 一口メモ

1・2年生が、「スイートポテト作り」をしました。そのおいしさに賞賛の嵐!

○今年最後の「生活振り返り週間」です。じっくり自分の課題と向き合ってくださいね。さっそくですが、「早寝・早起き・朝ごはん」は実践できていますか?自分の生活の何か一つでも改善できると、いもづる式に自分の生活習慣全体が整い始めます。自分次第ですよ。

○1・2年生が、「おいもパーティー」で残った「さつまいも」を使って、スイートポテト作りをしました。普段お世話になっている3~6年生の分も作りました。お疲れさまでした。



今年は、紫いもも育てたので、きれいなパープルスイートポテトができました。



蒸したさつまいもに、砂糖、バター、生クリームを加え、つぶしながらなめらかに混ぜ合わせました。スプーンで形を整えて、オーブンで、200℃、10分蒸し焼きにしました。

## 産地調べ

たまねぎ	北海道	にら	高知県	コーン(冷)	北海道
にんじん	長崎県	チンゲンサイ	静岡県	もやし	種:ミヤンマー

クイズの答え:①

