

12月分の給食【12/2(月)～12/24(火)】

12月16日(月)

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？



◎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？



◎脂質や塩分、糖分のとりすぎに気をつけていますか？



きょうのこんだて

あげシューマイ
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
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・にくシューマイ・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)
ど	たまねぎ・にんじん・にら・しいたけ・コーン・たけのこ
り	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、夕の食事では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年生の分も作りしました。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weet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:ミャンマー

