

きゅうしょくだより

～じどうのみなさんへ～

12月号

大阪市立北粉浜小学校

㊦ ㊧ ㊨ ㊩ ㊪ ㊫ ㊬ ㊭

2学期も残りわずかとなり、まとめの時期をむかえています。

だんだんと寒さがきびしくなっています。手あらい、うがいをするとともに、かぜを予防する食生活についても考えましょう。



12月の給食目標



外国からきた料理を知ろう

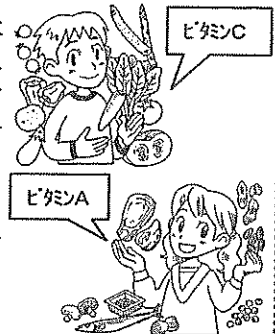
給食には、外国からやってきた料理がたくさん登場します。わたしたちは、どんな国からやってきた料理を食べているのでしょうか。

かんこく ちょうせん 韓国・朝鮮 ビビンバ チヂミ トック	ちゅうごく 中国 マーボー豆腐 ホイコウロー はっばうさい 八宝菜
いitalia イタリア スパゲッティ ピザ ミネストローネ	フランス グラタン クラフティ マリネ

かぜを予防する食生活をしよう！

かぜを予防するためには、まず、バランスのとれた食事をとりましょう。とくに、抵抗力を高めるたんぱく質や、免疫力を高めるビタミンC、のどや鼻を保護するビタミンAを多く含む食品をとり入れましょう。

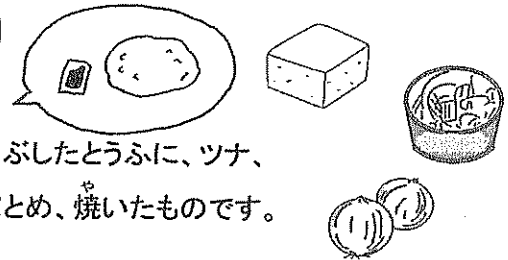
また、運動をしたり、しっかりすいみんをとったりすることも、かぜを予防するために大切なことです。



12月のこんだてより

12月10日(木) とうふハンバーグ

給食に出るとうふハンバーグは、つぶしたとうふに、ツナ、たまねぎ、調味料などを入れて丸くまとめ、焼いたものです。袋入りのケチャップがついています。



給食前の手あらいをていねいに！！



寒くなってくると、水が冷たいので、手をささっとあらうだけの人が増えてきます。給食前の手あらいは、特にていねいにして、かぜや食中毒を予防しましょう。

給食前の手あらいだけでなく、あそんだあとやトイレのあとも、ていねいに手をあらいましょう。