

12月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。※今月のアレルギー除去食(卵・エビ)には◎がついています。



Table with 2 columns: 食品群 (Food Group) and 体内でのたはらき (Elimination in the body). Rows include 赤の食品 (Red), 黄の食品 (Yellow), and 緑の食品 (Green).

Table with 5 columns: 学校給食の栄養基準量 (School Lunch Nutrition Standards), 小学校 (Elementary School), 中学校 (Middle School), C=エネルギー (Energy), P=たんぱく質 (Protein), F=脂質 (Fat). Rows show values for 650kcal and 830kcal.

Main menu table with columns for days of the week (e.g., 1(火), 2(水), 3(木), 4(金)) and rows for menu items (e.g., こんだて, あかきみどり) and nutritional data (小学校, 中学校).

冬至 (とうじ)



冬至は1年のうちでもっとも昼が短く、もっとも夜が長い日です。昔からかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると風邪を引かないと言われています。

沖縄では、冬至に田芋の入ったトゥンジージュシーを作り、火の神(ヒヌカン)や仏壇にそなえて、家族の健康と繁栄を願います。



田芋は水田でそだちます!



栄養指導目標：風邪に負けない体をつくろう

今年も残すところ、後1か月になりました。空気が乾燥し、かぜやインフルエンザ、コロナウイルス感染症などへの感染リスクが高まる時期でもあります。冬を元気に過ごすには、手洗い、うがいはもちろんのこと、1日3度の食事をしっかりとることが大切です。食事では、たんぱく質やビタミンACE(エース)を取り入れるように心がけましょう。



- たんぱく質 (基礎体力をつけて抵抗力を高める)
○ビタミンA、C、E (免疫力を高める)
○ビタミンA (喉や鼻の粘膜を保護する)



※材料・その他の都合により献立を変更することがあります。