

12月の予定献立表

TEL: 0980-76-2455
FAX: 0980-76-2480

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「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。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。

Table with 2 columns: 食品群 (Food Group) and 体内での働き (Function in the Body). Rows include 赤の食品 (Red), 黄の食品 (Yellow), and 緑の食品 (Green).

Table with 4 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), and 栄養素 (Nutrients) including C=エネルギー, P=タンパク質, F=脂質.

Main menu table with columns for days of the week (e.g., 1(火), 2(水), 3(木), 4(金)) and rows for school levels (幼稚園, あかき, みどり) and meal types (ごはん, あかき, みどり). Each cell contains a meal illustration, name, ingredients, and nutritional data.

食事で寒さを吹き飛ばそう!

昔は「よくかむこと」は、子育て・しつけのうえで、とても大切なこととされてきました。しかし最近では、かまない子、かめない子が増えています。

なぜかむのでしょうか?

Infographic explaining the benefits of chewing. It includes sections for: たん白質をたっぷりとろう (Get plenty of protein), 油料理を上手にとり入れる (Use oil dishes skillfully), ビタミンCは毎日欠かさず (Don't skip Vitamin C daily), ビタミンAも忘れず (Don't forget Vitamin A), 消化の第一歩 (First step of digestion), 間接的にも消化を助けます (Indirectly helps with digestion), 「かむ」ことは自然の歯ブラシ (Chewing is natural toothbrush), 肥満予防 (Obesity prevention), がん予防 (Cancer prevention), and 脳の発達をうながす (Promote brain development).