

12月給食だより

予定献立表、給食だよりは、万倉小学校HPで、カラーでご覧いただけます。学校の様子も随時更新されます。ぜひ、ご覧ください。



今年も残すところあと1か月になりました。うがいや手洗いはもちろん、栄養バランスの良い食事や、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムを整え、風邪をひきにくい体作りをしましょう。



12月

献立紹介

6日
キンパ丼の具



「キンパ」は、甘辛く煮た牛肉やナムル（韓国風和え物）・たくあんの干切りなどの入った韓国の海苔巻きです。

16日
ラーパーツァイ



漢字では辣白菜と書きます。中国語で白菜のピリ辛甘酢煮を表しています。

19日
冬至献立



「ん」のつく食べ物を食べると運を呼び込めると言われ、特にかぼちゃ（別名：なんきん）はよく食べられています。

23日
クリスマス献立



デザートはセレクトケーキです。事前にチョコ・いちごのどちらかを選んでもらっています。

全校給食やっています



今年度は給食保健委員会の企画で、2か月に1度、全校給食が開催されています。全校でお誕生月の児童を祝ったり、おかわりじゃんけんをしたり、和気あいあいと楽しんでいます。

みんなで食べると楽しいね♪



誕生月の児童にインタビューをしています！

おかわりじゃんけん白熱しています！



冬休みの食生活~ 10のポイント

<p>た (食) 食べすぎに気を付けよう</p>	<p>の (飲) み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p>し っかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p>い ち (1) 日3食、規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p>
<p>ふ ゆ (冬) が旬の食べ物をとろう</p>	<p>ゆ っくりよくかんで食べよう</p> <p>がむ がむ</p>	<p>や さい (野菜) をたっぷり食べよう</p>	<p>す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう</p>
<p>み ンなで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p>を (お) やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>—以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。</p>	

給食がなく、年末年始で食生活が偏りやすくなります。意識して過ごしましょう！

