

※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。

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
学校給食の栄養基準量	小学校	650	21.1～ 32.5	14.4～21.7

ふゆやすみ

12月26日～1月4日まで











○きれいに手を洗おう
●郷土食についてしろう



冬至

よくがんばりました



冬至は、沖縄では、トゥンジーと言って、「トゥンジー
ジューシー」を食べる習慣があります。普段食べている、
ジューシーと違う点は、油もが入っていることです。

家族の健康や無病息災を祈り、これから迎える本格的な冬
に向けて栄養を蓄える先人の知恵がぎゅっとこめられています。

寒くなると、手をあらうのがおっくうに感じますね。
 手は知らない間にあちこちふれているので、汚れやばい菌が
 手についてしまいます。かぜや感染症の予防には、こまめな
 手洗いが大切です。ついでに、うがいもちやいましょう。
 「手洗いが、いい、食事、すいみん」の習慣で元気にたのしい
 年末年始をおかえしましょうね。