

令和2年度12月 予定献立表

那覇市立壺屋小学校

こ ん だ て		今月の給食目標 楽しい給食時間にしよう		今月の予定																			
こ ん だ て		1(火) ◎6年生：振替休日 ごはん につけ チンゲンサイのちゅうかあえ のりかつおふりかけ	2(水) ごはん チキンカレー フルーツジュレ	3(木) アーサーリジュシー さわらのみそマヨやき シブイのすりながしじる	4(金) あげパン ポークビーンズ アスパラガスのサラダ	栄養価	E 569 P 26.9 F 14.6	E 649 P 19.4 F 16.2	E 652 P 33.1 F 24.7	E 680 P 23.9 F 26.2	栄養価	E 569 P 24.5 F 13.8	E 537 P 27.6 F 15.9	E 561 P 25 F 14.6	E 537 P 22.8 F 17.9	E 626 P 26.3 F 22.4							
こ ん だ て	7(月) ごはん にくじゃが きゅうりとだいこんのツナあえ なっとうみそ	8(火) とりごもくごはん やしししゃも ほうれんそうのごまあえ ゆしどうふ	9(水) ごはん グンボーイリチー かきたまじる ひじきのつくだに アーモンドミニフィッシュ	10(木) にこみうどん さつまいもとじゃこのあげに バナナ	11(金) ●県産和牛献立 ごはん けんさんわぎゅうのビビンバどん わかめスープ	栄養価	E 599 P 24.5 F 13.8	E 537 P 27.6 F 15.9	E 561 P 25 F 14.6	E 537 P 22.8 F 17.9	E 626 P 26.3 F 22.4	こ ん だ て	14(月) ごはん さんまのうめに きのことあおなのソテー とんじる ★壺屋焼 (6-1)	15(火) ごはん やさしいりつくね とうがんとあつあげのそばろに キャベツのささみあえ	16(水) ちゅうかふうたきこみごはん カラフルサラダ ワンタンスープ みかん	17(木) ごはん だしまきたまご クレープイリチー シカムドウチ	18(金) ●県産マグロ献立 パーカーハウスパン けんさんマグロのアーモンドフライ スライスチーズ コールスローサラダ ABCスープ	栄養価	E 648 P 28.2 F 23.3	E 587 P 23.5 F 17.5	E 583 P 25.6 F 14.9	E 553 P 24.3 F 16.8	E 652 P 28.2 F 27.9
こ ん だ て	21(月) ◎冬至・食育の日 献立 トウジンジュシー だいこんのゆずあえ さかなじる ★壺屋焼 (6-2)	22(火) ごはん マーボー豆腐 おんやさいサラダ	23(水) ごはん いわしのしょうがに チキナーチャンプルー けんちんじる	24(木) カレーピラフ ほうれんそうオムレツ ポトフ	25(金) ◎2学期前半終了 スパゲティナポリタン フライドチキン キャベツとコーンのサラダ クリスマスケーキ	栄養価	E 550 P 27.4 F 14.3	E 630 P 24.8 F 22	E 626 P 27.8 F 21.9	E 604 P 25.8 F 17.6	E 697 P 25.1 F 32												

給食だより 12月

冬休み中も、生活リズムがくずれないようにすることが大切です。生活リズムが不規則になると、体調をくずしやすくなります。新年からも元気に登校できるように、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

気をつけたい 冬休みの生活習慣

<p>バランスよく 3食を食べる</p> 	<p>適度な運動をする</p> 	<p>早起き早寝を心がける</p> 
<p>手洗い・うがいをする</p> 	<p>人ごみを避ける</p> 	<p>冬はかぜやインフルエンザが流行しやすく、また、新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な休養・睡眠をとることで体の抵抗力が高まります。また、石けんを使っていねいに手を洗ったり、うがいをしたり、マスクをつけたり、人ごみを避けたりすることも重要です。</p>

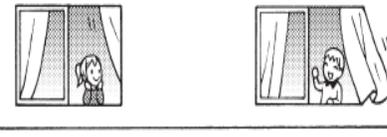
12月21日は冬至

冬至とは、1年の中で昼間ももっとも短く、夜ももっとも長い日のことで、2020年は12月21日です。この日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入ることがかぜをひかないといわれています。



寒くても こまめに換気をしよう

寒いからといって部屋を閉め切ったままにしていると、空気が汚れていきます。また、新型コロナウイルス感染症予防として3密（密閉、密集、密接）を防ぐためにも、こまめな換気は重要です。エアコンは室内の空気を循環させているだけなので、窓を開けてこまめに換気しましょう。

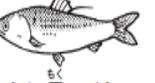


魚漢字クイズ

鯰

Q. これは何という魚かな？
①たら ②ぶり ③このしろ

答え ③このしろ



出世魚のひとつで、ニシン目コノシロ科の魚です。30cm前後になり、酢締めなどで食べます。若いものはコハダと呼ばれます。

