

# 令和3年度 12月 予定献立表

那覇市立壺屋小学校

<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; display: inline-block;"> <h2 style="color: orange;">今月の給食目標</h2> <h3>楽しい給食時間にしよう</h3> </div>		<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <h2 style="color: blue;">今月の予定</h2> <p>★6日: 体育授業参観振替休日      ★22日: 冬至献立                      ★7日~14日: 絵本の料理週間      ★24日: 2学期前半終了                      ★17日: 食育の日献立                      壺屋焼使用(職員)</p> </div>							
こ ん だ て	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;">                     7日(火)~14日(火)までの1週間は、絵本の料理が給食に登場します。「おでんおんせん」「ぎょうれつのできるすうぶやさん」「ぐりとぐら」「ワタナベさん」「うどんドンドコ」「にくにくしろくま」から、おいしそうな料理がいろいろ登場しますよ。お楽しみに!!                 </div>	1(水)	2(木)	3(金)	◎体育授業参観 応援献立				
こ ん だ て		ごはん すきやき ごぼうチップス グレープフルーツ	ごはん ひじきしゅうまい あつあげのちゅうかいため はるさめスープ	ごはん カツカレー (トンカツ・ポークカレー) フルーツポンチ					
栄 養 価		C 605 P 23 F 18.1	C 583 P 23 F 16.1	C 702 P 22.9 F 20.1					
こ ん だ て	6(月) 体育授業参観 振替休日 	7(火) ◎絵本の料理を楽しもう ゆかりごはん ★おでんおんせんのあったかおでん ほうれんそうのアーモンドあえ オレンジ	8(水) ◎絵本の料理を楽しもう コーンピラフ チキンのハーブやき ★ぎょうれつのできるすうぶやさんのグリーンスープ	9(木) ◎絵本の料理を楽しもう ごはん いわしのトマトに ポトフ ★ぐりとぐらのカステラ	10(金) ◎絵本の料理を楽しもう ★ワタナベさんのナポリタン プレーンオムレツ ポテトとブロッコリーのサラダ				
栄 養 価		C 606 P 25.8 F 16.4	C 623 P 26 F 24.5	C 738 P 29.5 F 22.8	C 525 P 21.9 F 21.5				
こ ん だ て	13(月) ◎絵本の料理を楽しもう ★うどんかいじんのきつねうどん はくさいのしらすあえ ソフルストロベリー	14(火) ◎絵本の料理を楽しもう ごはん ★にくにくどん きりぼしだいこんサラダ パナナ	15(水) ごはん レンコン入りつくね ひじきいため イナムドウチ	16(木) ピザドッグ まめまめサラダ キャロットスープ	17(金) ◎食育の日献立 ごはん とうふチャンプルー クーリジシ フルーツシークワサー ★壺屋焼(職員)				
栄 養 価	C 452 P 27.4 F 13.7	C 598 P 23.3 F 15.7	C 578 P 25.3 F 16.8	C 864 P 33.1 F 29.9	C 568 P 28 F 16.6				
こ ん だ て	20(月) むぎごはん タコライス アーサとたまごのスープ	21(火) ごはん ぶたキムチいため ワンタンスープ てづくりかぼちゃむしパン	22(水) ◎冬至献立 トウンジージュシー さばのゴマみそだれ だいこんのゆずあえ	23(木) ごはん こうやどうふのたまごとじ じゃがいもとわかめのみそしる りんご	24(金) ◎2学期前半終了 ピラフ フライドチキン カラフルサラダ クリスマスデザート				
栄 養 価	C 618 P 27.2 F 19.8	C 602 P 24.1 F 15.9	C 525 P 26.5 F 14.8	C 558 P 22.1 F 13.4	C 645 P 24.6 F 24.6				

## 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

**バランスよく 3食を食べる**

**適度な運動をする**

**早起き早寝を心がける**

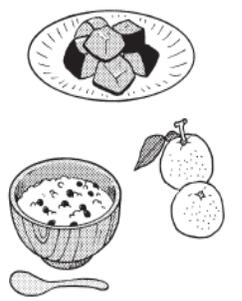
**手洗い・うがいをする**

**人ごみを避ける**

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。

### 冬至にまつわる食べ物

冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。昔、中国では冬至を暦の起点と考えており、冬が去り、春が来る一陽来復の節目として祝う風習がありました。冬至には、かぼちゃや小豆がゆを食べる風習があります。かぼちゃを食べると中風にならず、かぜをひかないといわれ、小豆がゆは、小豆の赤い色が邪気をはらうとされています。そのほか、ゆず湯に入る風習もあります。



### 食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

1	E					7	A
2			4			6	
			5		D		
							8
3							B

#### タテのカギ

- 船をとめておく所。
- 英語の「go」の日本語は?
- 猫師は何をする人?
- ことわざ「一〇〇二たか三すび」。
- 水を多くして米をやわらかく煮たもの。

#### ヨコのカギ

- 給食当番は白衣をきちんと着よう。
- 〇〇〇を見て時間を守ろう。
- 気持ちよさそうに眠っているようす。
- 病気を治すために飲んだり塗ったりするもの。

A~Eの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな?  
 もうすぐ A □ B □ C □ D □ E □

