

給食だより 12月

佐賀市立若楠小学校 給食室

今年も残すところあと1か月となりました。12月は何かと行事も多い時期で、お坊さんが走り回るほど忙しい月であることから、「師走」とも呼ばれています。冬の始まりでもあるこの季節になると、風邪やインフルエンザも流行りだしてくるころです。

うがい・手洗い・栄養バランスのよい食事で感染症を防ぎ、新しい年を元気に迎えましょう。

☆図書コラボ給食実施しました☆



「ぱんどろぼう」
ピザトースト



「おいしそうな
しろくま」
おでん



「ああ、あじのひらきが
たべたいっ！」
あじの塩焼き



「カレー地獄旅行」
野菜カレー



「こまったさんの
ラーメン」
マーボーラーメン

今週から、コラボした本の貸し出しが始まっています。ぜひ読んでみてくださいね！！

さがしてみよう!佐賀のやさしい~ほうれん草~

佐賀市で収穫される野菜に「ほうれん草」があります。ほうれん草は一年中栽培されていますが、冬場のほうれん草には、ビタミンCや鉄分が多く、ビタミンCは、夏に収穫されたものより約3倍も多くなります。

佐賀市内のほうれん草の主な産地は、富士町です。富士町のほうれん草は寒さに強いので、日持ちが良く、いつまでもみずみずしく甘みがあり柔らかく、えぐ味が少ないのが特長です。



冬休みの食生活~10のポイント



た (食) ベすぎに気を つけよう 	の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち(1) 日3食、 規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬) が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう 	や さい(野菜) を たっぷり食べよう 	す すんで、おうちの人 のお手伝い をしよう
み ンなで食卓を囲む 機会をつくろう 	を (お) やつは時間と 量を決めてとろう 	以上のことを心がけて、楽しい 冬休みを過ごしてくださいね。 1月の給食は、9日(木)から 始まります。	



行事食

冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。

ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。

今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばを食べる風習があります。

