

給食だより 12月

川口市立神根東小学校

令和2年12月1日

No.8



12月の給食目標 しっかり食べて寒さに負けない体をつくろう

準備

- 手を洗いましょう。
- 身支度を整えましょう。(エプロン・マスク)
- 静かに配膳をしましょう。



後片づけ

- 食器を片付けましょう

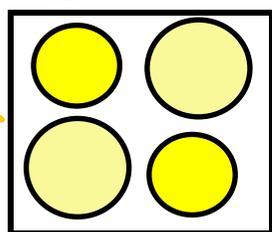
お玉は3つそろえて、お椀の上にのせましょう。

食器はかごに

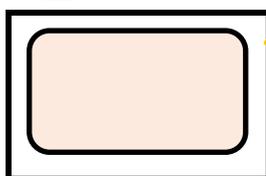
お椀とお皿

お盆

お椀とお皿は
バランスよく、
同じくらいの
高さになるように



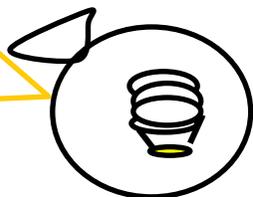
お盆は、
たてて、
かさねま
しょう。



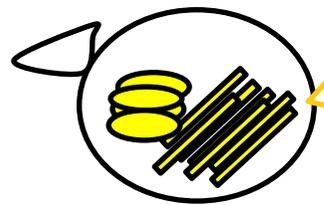
デザートカップ

デザートのふた・ストロー

デザートのカッ
プは、カップだけ
でまとめてくださ
い。



デザートの
ふたやスト
ローは、
まとめてく
ださい。

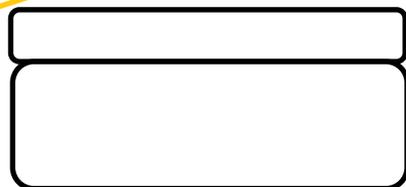
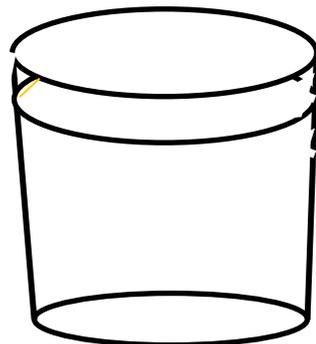


残食は、入っていた食缶へ

丸缶のものは丸缶へ
角缶のものは角缶へ

丸缶

角缶



【今年度の献立のテーマ】給食で「世界を旅しよう」
【お願い】食器やスプーンは、みんなが気持ちよく使えるように大切にしましょう

【今月の食べ物】 今月はイタリア共和国

16日(水) バターロール・牛乳・ミネステローネ・ミラノ風チキンカツ・花野菜サラダ
ミネストローネはイタリアの田舎の家庭料理で、具沢山のスープという意味
イタリア共和国では家にある野菜たくさん入れて煮込むようです。給食では
たまねぎ・にんじん・にんにく・キャベツ・パプリカ・トマト・かぼちゃなど
たくさんの野菜が使われています。

☆もしも風邪をひいてしまったら

気をつけていても、かぜをひいてしまうことがあります。



熱があり食欲がないときは、消化がよく栄養たっぷりの食事を食べて元気になりましょう。

タンパク質

体を温めて、体力を保つために必要な栄養
★牛乳 ★肉 ★魚 ★卵★大豆・大豆製品

炭水化物

熱やせきなどで、エネルギーが使われて
しまうため、しっかり補給しましょう。
★ごはん ★パン ★めん ★いも類など

ビタミンA・C

皮膚やのど、鼻などの粘膜を正常に保ち、体を守る力を高めてくれます。

★にんじん ★かぼちゃ ★キュウイ ★みかん

献立紹介

17日(木) 茶めし・牛乳・おでん・白菜の煮浸し・アーモンドフィッシュ

冬を代表する献立の一つでもある『おでん』には、たくさんの具材が使われています。
給食センターの大きな窯で煮込むことにより、味がしみてよりおいしくなります。

『白菜の煮浸し』に使われている白菜は、冬が旬の野菜です。アーモンドフィッシュは
よくかんで食べましょう。



川口市では◎共同献立表◎献立日誌◎食品一覧表◎産地表示◎放射能測定結果を公表しています。

川口市のホームページ<http://www.city.kawaguchi.lg.jp> から
分野で探す『子育て・学校教育』→『給食・保健』→『学校保健』のページ
<http://www.city.kawaguchi.lg.jp/ctg/72109999/72109999.html> に
学校給食に関する情報が詳しく掲載されています。

