

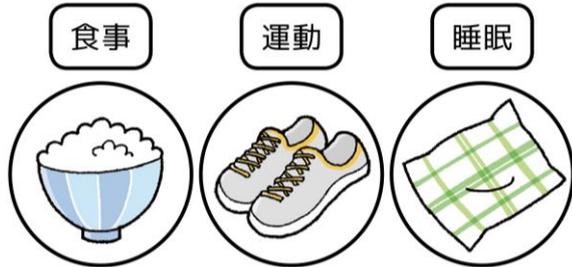
12月

給食だより



渋谷区立笹塚小学校

給食目標「食べ物と健康について知ろう」



朝食の欠食、夜遅い食事などの不規則な食習慣、運動・睡眠不足などは肥満の原因になります。

栄養バランスのよい食事を取り、適度な運動をし、睡眠をしっかりととり、規則正しい生活をしましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

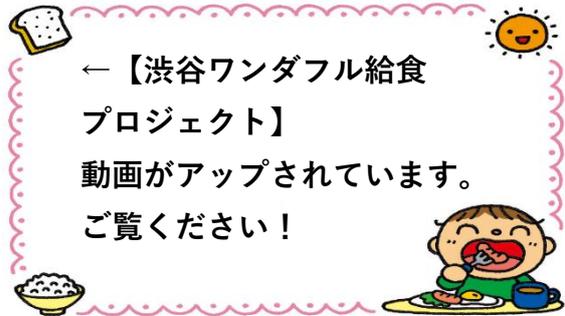


生活習慣は大人になってから気を付ければいいのか？

生活習慣は子供の頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくれます。一度身についた生活習慣を、大人になってから変えようとしてもなかなか難しいものです。

将来にわたって健康に過ごすためにも、子供の頃から規則正しい生活習慣を身に付けるようにしましょうね。





【12月の特別給食】

令和6年5月31日に渋谷区とアメリカ合衆国ハワイ州ホノルル市は姉妹都市協定を結びました。これを記念して、ハワイ州観光局監修献立として学校給食にコラボメニューが登場します。今年度はこのほかにも渋谷区と縁のあるペルー共和国、クロアチア等と特別給食が登場予定です。お楽しみに。

【ハワイ給食】

12月3日(火)

- ・フライドライス
- ・フリフリチキン
- ・サイミン風スープ
- ・マリブルゼリー
- ・牛乳



【クロアチア給食】

12月10日(火)

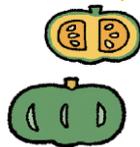
- ・まるパン
- ・トマトソースのミートボール
- ・マッシュポテト
- ・チキンラグースープ
- ・牛乳



【冬至給食】

12月20日(金)

- ・冬至うどん
- ・磯和え
- ・かぼちゃむしパン
- ・牛乳



【ワンダフル給食】

12月23日(月)

- ・豚ロースカレー風味野菜あんかけごはん
- ・三色ナムル
- ・みかん
- ・牛乳

カレー風味の豚ロースをサクッと揚げて、あつあつの野菜あんかけをかけていただきます。



【12月のおはなし給食】

12月18日(水)

- ・バムのホットドッグ「バムとケロのそらのたび」島田ゆか 作・絵
- ・おだんごスープ「おだんごスープ」角野栄子・文 市川里美・絵

12月19日(木)

- ・わかめごはん「わかめ」青木優和・文 畑中富美子・絵
- ・かぶのスープ「大きなかぶ」A・トルストイ・再話

内田莉莎子・訳 佐藤忠良・画

