

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けられます。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】



### 【クロアチア給食】

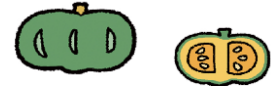
12月16日（火）

- ・かしわパン
- ・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22日（月）

- ・冬至うどん
- ・ひじきのナムル
- ・かぼちゃおからドーナツ
- ・牛乳



### 【コラボ給食with服部】

12月23日（火）

- ・麦ごはん
- ・メカジキの唐揚げ生姜ソース
- ・あおさと根菜の味噌汁
- ・みかん
- ・牛乳

### 【クリスマス給食】

12月25日（木）

- ・ぶどうパン
- ・ザクザクチキン
- ・ほしチーズのツリーサラダ
- ・ミックスベリーゼリー
- ・牛乳

## 【12月のおはなし給食】

12月5日（金）

- ・ホグワーツのシェパードパイ

「ハリー・ポッターと秘密の部屋」 J・K・ローリング作

12月10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

- ・ふしぎななべのにんじんと豆のスープ

「おなべおなべにえたかな？」 こいでやすこ・作

