

# 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とり、適度な運動をし、睡眠をしっかりとり、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な？

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。





# 【12月の特別給食】



## 【クロアチア給食】

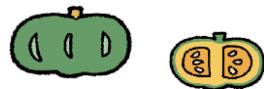
12月16日（火）

- ・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

