

12月 給食だより



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

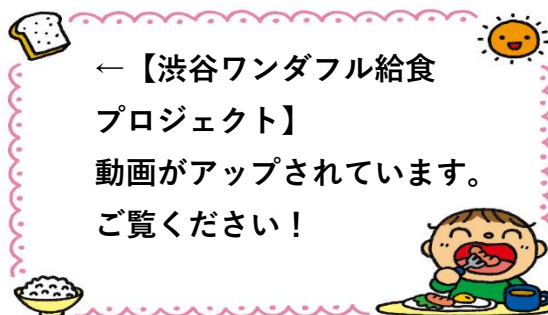


生活習慣は大人になってから気を付けばいいのかな？

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。



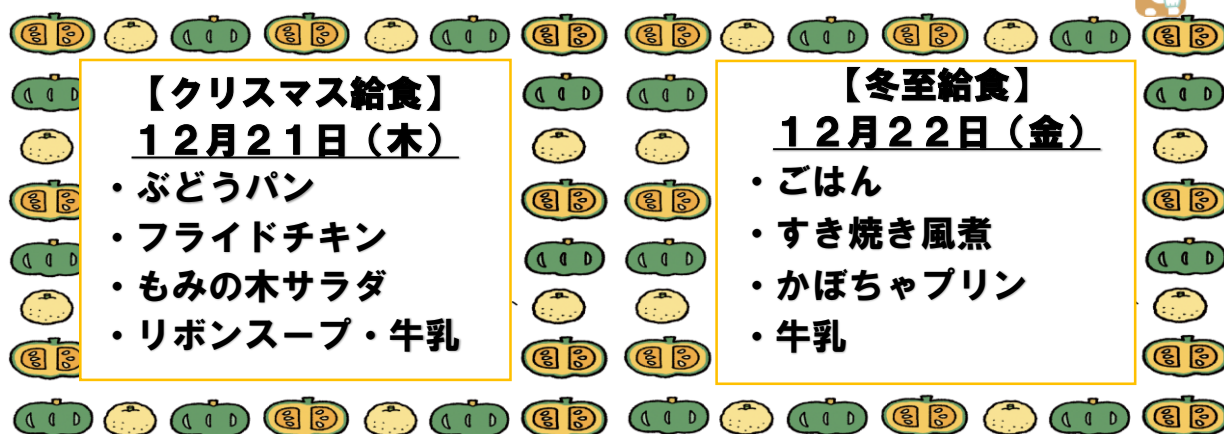


【12月のワンダフル・特別給食】



12月のワンダフル給食は石川県の郷土料理「^{じぶに}治部煮」を井にして提供します。

^{じぶに}治部煮とは、小麦粉をまぶした鶏肉に季節の野菜や特産品の「すだれ麴」を煮合わせて小麦粉でとろみをつける料理です。煮ている音が「じぶじぶ」と聞こえる様子から^{じぶに}治部煮と呼ばれているなど諸説あるそうです。



【12月の地場産物】

12月の地場産物は、八王子市「東京げんき農場」で収穫した、「大蔵大根」「青首大根」「さつまいも（紅はるか）」を提供します。大根は煮物や汁ものにいれます。さつまいもは33キロ頼みました。大きく切ってカリカリ、ホクホクの大学芋にします。東京育ちの野菜をたくさん味わってくださいね。

