



12月 湖南中給食



| | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|
| <p>12月の給食目標</p> | <p>感染症予防にビタミンA.C.E(エース)の食材をとろう</p> | | | <p>1 (木)</p> | <p>2 (金) 3日いいみかんの日</p> |
| <p>〇冬の食生活と健康について考えよう。・丁寧な手洗い・栄養・睡眠で体調を整え、感染症に負けない体をつくしましょう。</p> | <p>ビタミンA 色の濃い野菜・レバー・うなぎに多い にんじん かぼちゃ</p> | <p>ビタミンC 野菜・果物・いも類に多い ブロッコリー いちご 柿</p> | <p>ビタミンE 色の濃い野菜・種実類・魚介類・植物油に多い アーモンド かぼちゃ ひまわり油</p> | | |
| <p>5 (月)</p> | <p>6 (火)</p> | <p>7 (水)</p> | <p>8 (木) コツコツ給食</p> | <p>9 (金) 10日イカの日</p> | |
| | | | | | |
| <p>12 (月) つねの日イチニイチニ</p> | <p>13 (火) まごわやさしい給食</p> | <p>14 (水)</p> | <p>15 (木) 山梨県産豚応援給食</p> | <p>16 (金) やまなしの食</p> | |
| | | | | | |
| <p>19 (月)</p> | <p>20 (火) 22日冬至給食</p> | <p>21 (水) 三者懇談 給食無し</p> | <p>22 (木) 三者懇談</p> | <p>23 (金) お楽しみセレクト給食</p> | |
| | | <p>給食無し</p> | | | |
| <p>冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝え</p> <p>かぼちゃはビタミンA・C・Eを含み、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。昔から冬に貴重なビタミン源として利用されてきました。</p> | | | | <p>☆☆☆☆お楽しみセレクト給食の献立発表!!!!!!</p> <p>主食 ☆クロワッサン 主菜 ☆クリスマスチキン 副菜 ☆クリスマスサラダ(もみの木の形のロマネスコとブロッコリー入) スープ ☆コンソメスープ デザート☆クリスマスセレクトケーキ(チョコかストロベリー) ドリンク ☆ふじがね牛乳</p> <p>味わって食べてね。メリークリスマス♡ あっこ先生&調理員さんより</p> | <p>クリスマス・冬休み楽しみですね。メニューを推理してみましたか。ヒント!下の盛りつけ表の●は同じ字が入りました。</p> |

