



# 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><b>ビタミンA</b> 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><b>ビタミンC</b> 野菜・果物・いも類に多い ブロッコリー いちご 柿</p>	<p><b>ビタミンE</b> 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&amp;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>

