

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。これからますます寒さが厳しくなりますが、風邪などをひかず元気に今年のしめくりができるよう、日頃から健康管理に気をつけた食生活を心がけましょう。

## 12月の給食目標

## 正しい食事の仕方をしよう



給食は、先生やクラスの友達と一緒に食べるものです。楽しい給食の時間にするためには周りの人のことを考え、きまりを守って食事をするのが大切です。正しい食事の仕方に気をつけて、楽しく給食を食べましょう。

### 正しい食事の仕方が出来ているか、確認しましょう！

- 給食の前にきちんと手洗いをした。
- もりつけ表をみて、正しく食器を並べて配膳ができた。
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた。
- はし・スプーン・フォークを正しい持ち方で使用できた。
- 口を閉じてよく噛み、口に食べものが入っているときはしゃべらない。
- ひじをついたり、足を組んだりせず、正しい姿勢で食事ができた。
- 食器の片付けをきちんと行うことができた。

できていたら口に  
チェックか  
✓を書きましょう！



### 寒さに負けない体を作ろう

冬は風邪をひきやすい季節です。栄養バランスのとれた食事をし、十分な休養と、適度の運動で風邪をひかない健康な体をつくりましょう。

<p><b>たんぱく質を摂ろう</b></p> <p>たんぱく質を多く含む食べものは寒さに負けない強い筋肉を作ります。</p>	<p><b>油は上手にとり入れよう</b></p> <p>油や脂肪は少しの量でたくさんのエネルギーになるので体を温かくします。</p>	<p><b>ビタミンCは毎日欠かさず</b></p> <p>風邪の予防に欠かせないビタミンCは体に蓄えておけません。毎日食べましょう。</p>	<p><b>ビタミンAも忘れずに</b></p> <p>風邪のウイルスは口や鼻の粘膜から侵入してきます。ビタミンAは粘膜の働きを高くします。</p>
---	---	---	--

～ 今月の地産地消 ～

12月の地産地消食材は白菜です。

白菜は11月～2月が旬の冬の代表する野菜です。白菜の主成分は水分ですが、肌をきれいにしたり風邪を予防してくれるビタミンCや、血圧を下げる働きのあるカリウム、骨や歯のもとであるカルシウム・マグネシウムなどの栄養がわずかですがまんべんなく含まれています。

★ クリスマス・セレクト給食

12月25日のクリスマスを前に、給食では19日(木)にクリスマス献立を実施します。

また、ケーキは「チョコケーキ」「いちごケーキ」の2種類から自分の好きなものを選ぶ「セレクト給食」になっています。

チョコケーキ    いちごケーキ