



かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



- ★12月4日は朝日小1年生が新冠小で食べます。人数が多いので、学習室で2グループに分かれて食べます。
- ★12月12日は朝日小3年生が新冠小で食べます。
- ★12月13日は朝日小4年生が新冠小で食べます。

12月22日はクリスマス給食です



終業式の為、22日にクリスマス給食が出ます。お楽しみに♪

給食のミートスパゲティのレシピを紹介します

【分量(4名分)】

- スパゲティ 400g
- 豚ひき肉 280g
- 料理酒 大さじ1
- 大豆水煮 大さじ2
- 枝豆 大さじ2
- 玉ねぎ 240g(1玉)
- にんじん 200g(2分の1本)
- ピーマン 60g(2個)
- パセリ 少々
- しおこしょう 少々
- コンソメ 小さじ1
- ケチャップ 大さじ4

【作り方】

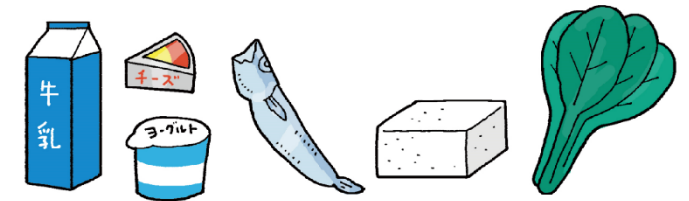
- ①たまねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにする。
- ②大豆水煮もみじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、豚肉を炒める。
- ④たまねぎとにんじんを加えて炒める。
- ⑤ピーマン、大豆を加えて炒める。
- ⑥調味料を加えて弱火にして少し煮る。
- ⑦煮ている間にスパゲティゆでておく。
- ⑧具にパセリと枝豆を加えて、しおこしょうで味を調える。
- ⑧スパゲティの麺と合わせて盛り付けて完成!

- デミグラスソース 大さじ2
- ソース 小さじ2
- しょうゆ 小さじ2
- サラダ油 大さじ1
- 粉末チーズ 大さじ1



カルシウムは、丈夫な歯や骨をつくったり、体のさまざまな機能を調節したり、神経伝達を正常に保ったりする働きがあります。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜などに多く含まれています。今は、骨の成長にとっても大切な時期です。カルシウムをしっかり摂ることで、高齢者になってからの骨粗しょう症を防げる可能性も高くなります。いろいろな食品でとりましょう。

12月の新冠産は、8日ホロシリ牛乳です。ビン牛乳なので、落とさないように注意して飲みましょう。



6年生リクエスト給食

先日集計した6年生リクエスト献立が、12月も登場します。裏面の献立表にも記載しましたが、リクエスト献立にはふきだし〇がついています。

リクエスト給食のアンケート用紙に、「給食の思い出」も記入してもらいましたので、紹介します。

☆パンが苦手だったけど初めて食べたとき美味しくてびっくりした。

☆ミートソースのスパゲティが入学して初めての給食ですごくおいしかった記憶があります。

