

12月の給食だより

木枯らしが吹く季節になりました。今年もあと1ヵ月、12月20日は最後の給食です。寒さはこれから一段とまてきます。上着を何枚もきて寒さをふせぐよりも、食事や運動に気をくばり、寒さにまけない体をつくりましょう。また、朝起きづらくなってきましたが、朝ごはんは体を中からあたためてくれますので必ずたべましょうね。



‘まごわやさしい’のシピをしょうかいします

こんげつはさかなの〔さ〕です。12月の給食こんだてより、さばのみそにしょうかいします。



【ざいりょう 4人分】

- さば・・・4きれ
- しょうが・・・1つか
- こめみそ・・・4つか
- さとう・・・5つか
- しょうゆ・・・3.5つか
- さけ・・・2つか
- みりん・・・2つか
- みず・・・8つか

【つくりかた】

- しょうがは、かわをむいてすりおろしておく。
- ちょうみりょうをまぜあわせておく。
- りょうみりょうを火にかけ、さばをいれる。
- おとしぶたをして、やく10分～15分にこむ。
(こげないように火かげんをみながらこみます)
※コツは調味料をしっかりと量ること！です。

循誘 Tweet

じゅんゆうしょうがっこう せんせいたち きゅうしよく たい おも じいない
循誘小学校の先生達が給食に対する思いを140字以内で
つづやくコーナーです。12月は6年3組宮島先生のつづきです！

冷たい風が吹いてきましたね。寒い季節がやってきました。寒くなるとあったかい食べ物が食べたくなりますね。循誘小学校は、校内で給食を作っているので、あったかいまま食べることができます。あったかいものを食べると体だけでなく心もあたたまります。今日も残さずもりもり食べましょう。

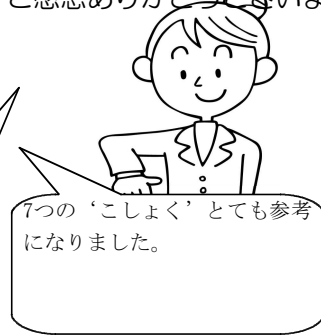
試食会のかんそう



11月8日に給食試食会を実施しました。33名の保護者の皆様、お忙しい中たくさんのご参加ありがとうございました。それから貴重なご意見、ご感想ありがとうございました。その中からいくつかご紹介したいと思います。

栄養を考えてあり、いろいろもよく、おいしくいただきました。

味付けが薄くて子供たちにとっては良いと思いました。家庭でも薄味を心がけたいと思いました。



7つの‘こしよく’とても参考になりました。

野菜も多く入っていて、バランスのとれた給食だなと思いました。

ななつの‘こしよ

ししょくかい ほんし 試食会でお話をさせていただきました。ななつの‘こしよく’。

かてい おも ご家庭でも思いあたるふしはありませんか？

‘こしよく’にならないように気をつけていきたいものです。

食（孤独食）
ひとりでたべて

食（個人食）
おなじ食卓で別のものをたべていませんか？

食（固定食）
同じものばかりたべていませんか？



子どもたちだけで食べさせていませんか？

食
うちのごはんが濃い味つけになっていませんか？

食
成長期のわが子の食べる量は少ないですか？

食
パンやめんを主食にしていますか？