



平成30年度 尼崎市立 名和小学校

一年の最後の月、12月をむかえます。風もいっそう冷たく感じられますね。寒い季節になると、風邪をひく人も増えてきます。うがい、手洗いをしっかり行い、早寝・早起き・朝ごはんでは生活リズムを整えて、新しい年を迎えましょう。



8期 (11/27~12/20) の献立より

寒さも厳しくなる時期ですので、給食でも「クリームスープ」「コーンシチュー」「にゅうめん」「かす汁」など、体のあたたまる献立を多く取り入れています。

また今期は、冬においしくなる旬の食べ物、「はたはた」「小松菜」「はくさい」を使用した献立も取り入れています。

新しい献立...12月19日(水) 食育の日



ごはん 牛乳 いらたま ひじきとじゃこのふりかけ かす汁
鉄分やカルシウムが豊富なひじきを使用し、手作りのふりかけにしています。

クリスマスにちなんだ献立...12月18日(火)



パン 牛乳 スパイシーチキン フロッコリー ミネストローネ
「スパイシーチキン」は油で揚げずにオーブンで焼き、油の使用量を減らしています。「スパイシー」といっても、香辛料は少しだけ。(パプリカとチリパウダーを使用しています。) スパイスの香りととり肉のうまみがよく合い、とてもおいしいですよ。

12月の給食目標

「給食のことをよく知ろう」

学校給食の献立は、成長期の子どもたちにふさわしい内容となるよういろいろな面を考慮して作成されています。栄養のバランスや使用する食品の種類、調理法、味つけ、季節的な配慮などを盛り込んでいます。毎日の給食について、献立の名前や内容にも関心を向けるようにしましょう。

- ・低学年：献立の名前を知って食べる。
- ・中学年：献立に使われている食べ物の名前や種類を知って食べる。
- ・高学年：献立に使われている食材に含まれる栄養素の働きと健康とのつながりを考えて食べる。



食料自給率を考えよう

食料自給率は、国内で消費される食料がどのくらい国内で生産されるかを示す物差しとなるものです。日本の自給率は約40パーセント。世界の先進国の中で最低の水準です。半分以上の食べ物を外国からの輸入に頼っています。

食料自給率の向上は、生産から消費まで「食」に関係する一人ひとりの協力が欠かせません。私達も食生活を見直し、できることから取り組んでいきましょう。

食生活を見直してみよう



- ①ご飯を中心に肉や油は控えめに、野菜をたっぷり使った食事を心がけよう。
- ②食べ残しを減らそう。(作りすぎない、買いすぎない、頼みすぎない)
- ③地産地消...地元でとれる食材を日々の食事に取り込もう。
- ④旬のものを選ぼう。(味よし、栄養よし、値段も手ごろ)

(農林水産省 自給率の部屋 → <http://www.maff.go.jp/jikyuritsu/index.html>)



- ・12月7日(金)は道徳研究会開催のため、給食はありません。
- ・2学期の給食は12月20日(木)までです。
- ・3学期の給食は1月10日(木)から始まります。

今年も安全な給食の提供にご協力いただきありがとうございました。
3学期もどうぞよろしくお願いたします。

