



ランチタイム 12月

〇〇小学校

今年も残すところあとわずかとなりました。かぜやインフルエンザがはやる季節です。好き嫌いをしないで、赤・黄・緑の働きの料理をバランスよくとって、元気に新年をむかえましょ



今月の目標 『冬の食生活』

冬の季節に適した食生活を知り、バランスよく食べ、かぜなどをひかないように健康管理しましょう。



冬休みも早ね、早起き、朝ごはん！

ポイント1

- ・朝ごはんを体をめざめさせます。
- ・朝、昼、夕の3食をバランスよく。
- ・夕ごはんの後は、すぐ歯をみがいて、早めにねるしたくをしよう。



ポイント2 苦手な食べ物にもチャレンジ！



小学校4年生までにすききらいをなくしておくことが大切です。特に野菜や豆、海草、きのこなどを使った料理が苦手なようです。

おうちの人といっしょにお料理してみるのも食べられるきっかけになります。

ポイント3 おやつは食べる量と時間を考えて



小学校3年生はおやつの勉強をしましたね。200キロカロリーまでにおさえて、食事にひびかない時間に食べましょう。のぞましいおやつの種類もおもいだしてね！

ポイント4 お家の人のお手伝いをしましょう。



買い物やそうじ、朝ごはん作りなど…何ができるかな？家族の一員として暮れの忙しい時に役立つ人になりましょう！

ポイント5 外で元気に遊びましょう。

昼間元気に動き回って、日光に当たると夜ぐっすりねむれます。よいすいみんなのためにも外で遊びましょう。帰ったら手洗い、うがいを忘れずに！

手洗い・ウガイ・マスク・食事で感染予防をしましょう！！



給食メニュー お家でも作って みませんか？

12月18日(金) たらのおろしソース

材料(4人分)

たら切り身	4切れ
でんぷん	24g
揚げ油	適宜
だいこん	180g
小ねぎ	24g
砂糖	大5
しょうゆ	小4
みりん	小1と1/2
酢	小1と1/2
水	1/4cup

〔作り方〕

- ①ねぎは小口切り、だいこんはすりおろしておく。
- ②しょうゆ、砂糖、酢、みりん、水を混ぜ煮つめてたれを作る。
- ③たらの切り身にでんぷんをまぶし、からっと揚げる。
- ④揚げたてのたらにだいこんおろしとねぎをいれたたれをかけていただきます。

たら、だいこん、ねぎなど冬に
おいしい食材を使った料理で、たんぱく質、ビタミンCを補い、
かぜを予防しましょう。

