



12月の給食目標
環境をととのえて、
なごやかに食事をしよう

令和3年12月1日
横浜市立平沼小学校
校長 寺岡 徹
栄養教諭 星 智美

今年も残り1ヶ月となりました。寒さが厳しくなり、新型コロナウイルスだけでなく、かぜやインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防対策も必要になってきます。12月の給食ではかぜを予防するはたらきのある旬の食材を多く取り入れています。栄養と休養をきちんととって風邪を予防していきましょう。

12月の献立変更

日	変更前	変更後	変更理由
7日 (火)	はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ 五目豆 みそ汁	はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ 五目豆 みそ汁(さつまいも 15g/人追加)	季節の食品 さつまいもを味わう。
17日 (金)	ソルトフランスパン 牛乳 カレービーンズシチュー キャベツサラダ オレンジゼリー	ソルトフランスパン 牛乳 カレービーンズシチュー キャベツ サラダ オレンジゼリー(手作り)	旬の果物みかんの 加工品を知る。
22日 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉のたつた揚げ みそ汁	大根ごはん 牛乳 鶏肉のたつた揚げ みそ汁	県内産の大根について 知る。(自校炊飯)

【材料と分量(中学年一人分の量<g>)]

★17日(金)

オレンジゼリー:みかんジュース30、アガー1.5、砂糖3、水20

★22日(水)

大根ごはん:精白米 77、はいが米3、乾燥大根葉 1.5、しょうゆ 1.3、みりん 1.3、酒 1.3、塩 0.2



今月のはま菜ちゃん(市内産)

こまつな・ほうれん草・キャベツ・大根



食育授業



5組「気持ちよく食事をするために 大切なことを考えよう」

11月に食事をするときに気を付けていることやがんばっていることを見つける活動を通して、食事のマナーについて考える授業を行いました。

①おぼんの上で たべる 	②しせい よくたべる
③おはしやスプーン・フォークを 正しく つかう 	④よくかんで たべる



iPad を活用しながら食事のマナーのポイントを確認し、食事のマナーを守ると、自分も周りの人も気持ちよく食事ができ、成長に必要な栄養がしっかりとれることを学びました。①から④のポイントで特にこれから、がんばりたいことを自分のめあてとして、毎日の給食時間で実践しています。