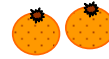




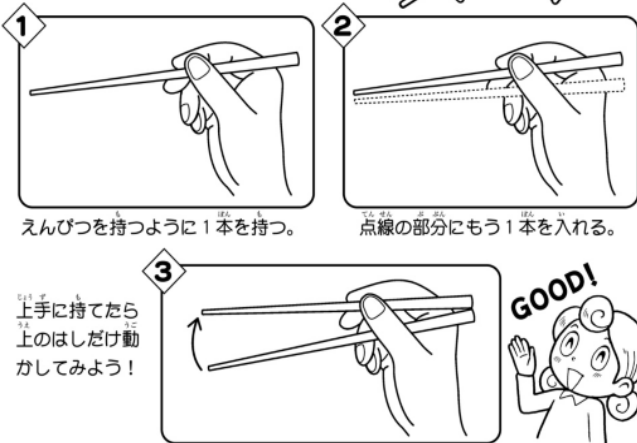
12月の給食だより



見附市立名木野小学校
見附市立見附特別支援学校

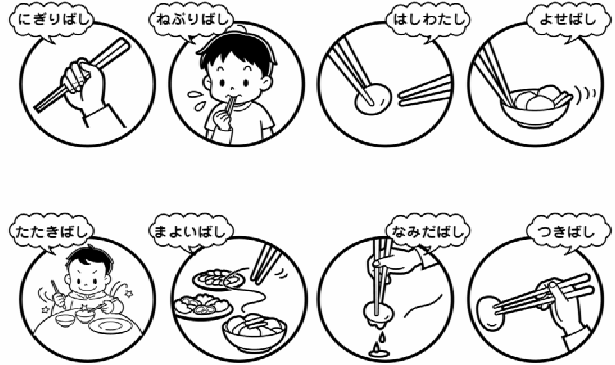
日	曜	主 食	副 食	赤	黄	緑	エネルギー	家庭で補って
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	たんぱく質	ほしい食品
1	木	わかめごはん	あつや たまご 厚焼き卵 ごまあえ にく 肉じゃがが煮 キャンディチーズ(2)	牛乳 卵 豚肉 チーズ	ごはん ごま じゃがいも 油	ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく	727kcal 27.6g	ぎょかいりい 魚介類
2	金	ココア揚げパン (米粉パン)	ミートボール(2) コーンサラダ はるさめ 春雨とわかめの中華スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム 豆腐 わかめ	米粉パン 油 三温糖	玉ねぎ 白菜 ブロッコリー 長ねぎ しいたけ	702kcal 28.9g	りょくおうしよく 緑黄色 野菜
5	月	うどん	カレー汁 ゆでたまご き 切り干しサラダ	牛乳 鶏肉 卵	うどん 片栗粉 油 三温糖	人参 もやし 玉ねぎ しいたけ ほうれん草 なら 切り干し大根	648kcal 24.1g	ぎょかいりい 魚介類
6	火	ごはん	ぶりフライのたれかけ アーモンド和え だいず 大豆ペースト入りみそ汁	牛乳 ぶり 豆腐 油揚げ	ごはん アーモンド さつまいも 油	ほうれん草 人参 キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ えのきたけ	705kcal 25.7g	かいそりい 海藻類
7	水	ごはん	とりにく 鶏肉のピリ辛焼き 煮菜 いしかりじる 石狩汁	牛乳 鶏肉 豆腐 鮭 うち豆	ごはん 油 ごま	たい菜根 人参 白菜 大根 長ねぎ こんにゃく	690kcal 29.6g	きのご類
8	木	にくみ そどん 肉味噌丼 (ごはん)	にくみ そ やさい たまご (肉味噌、野菜と卵のあえもの) うすくず汁 りんご	牛乳 豚肉 卵 豆腐	ごはん 油 ごま 片栗粉 三温糖	玉ねぎ ビーマン にんにく 人参 キャベツ 長ねぎ 小松菜 こんにゃく	649kcal 25.4g	いも類
9	金	ごはん	きびなごごまフライ(2) ひじき豆 とり 鶏なべ	牛乳 きびなご ひじき 大豆 鶏肉	ごはん ごま 油 三温糖	人参 ごぼう 白菜 まいたけ 長ねぎ 小松菜 こんにゃく	591kcal 24.1g	くだもの

はしの持ち方 レッスン!



日本は「おはしの国」といわれますが、はしを正しく持てない人が多いようです。名木野小でも、人差し指を立てて持ったり、にぎりばしになっている子がちらほら見受けられます。大人になってから直そうと思ってもなかなか難しいものです。小学生のうちに正しいはしの持ち方を習得できるように、また、使い方のマナーも合わせて、ご家庭でもご指導をお願いいたします。

× こんなつかい方はだめだよ! ×



生産者との交流会

畑や農協の加工センターにも
見学に来てね!



また
来てね!

見附市学校給食週間中の11月17日(木)に、生産者交流会が2年1組で行われました。長ねぎを納めてくださっている小栗山の佐藤裕子さんをお迎えして一緒に給食を食べ、野菜について質問をしたり、野菜についてのお話を聞いたりして、楽しい時間を過ごしました。

佐藤さんは、農協の加工センターで、給食用の大豆の水煮やみそ、ケチャップなども作っていらっしやいます。





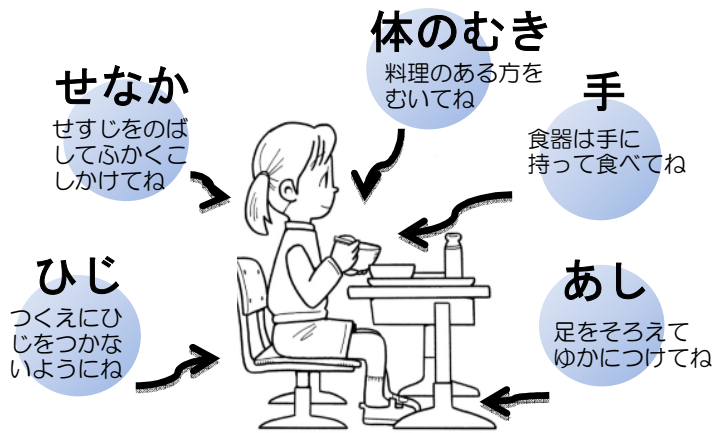
12月の給食だよ!



見附市立名木野小学校
見附市立見附特別支援学校

日	曜	主食	副食	赤	黄	緑	エネルギー	家庭で補って
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	たんぱく質	ほしい食品
12	月	ごはん	○ さんまのおかか煮 マカロニサラダ おでん	牛乳 さんま ハム いか うずら卵 昆布	ごはん ジャがいも マヨネーズ 三温糖	人参 きゅうり キャベツ 大根 コーン いんげん こんにゃく	707kcal 30.8g	ぶたにく 豚肉
13	火	ごはん	○ とうふハンバーグのあんかけ のり酢あえ みそけんちん汁	牛乳 豆腐 鶏肉 ツナ のり	ごはん 片栗粉 里いも 三温糖 ごま	小松菜 もやし にんじん しいたけ 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく	605kcal 27.0g	くだもの
14	水	ごはん	○ ます塩焼き わかめ汁 れんこんのソテー	牛乳 ます わかめ 豆腐 ベーコン	ごはん 三温糖 ジャがいも 油	れんこん ター菜 エリンギ 人参 しいたけ 長ねぎ	626kcal 29.0g	かいりい 貝類
15	木	きのこのカレー むぎ(麦ごはん)	○ かぶのサラダ キウイフルーツ	牛乳 豚肉 大豆 ハム	麦ごはん 油 ジャがいも	人参 玉ねぎ しいたけ しめじ かぶ キャベツ きゅうり キウイ	747kcal 23.4g	かいりい 海藻類
16	金	こめこまる 米粉丸パン	○ ぬるチーズ ハムエッグ さつまいもとりんごのかさねに ビーンズスープ	牛乳 卵 ハム ベーコン 大豆	米粉パン 三温糖 バター さつまいも	人参 キャベツ 玉ねぎ コーン りんご レーズン	657kcal 29.2g	ぎょかいりい 魚介類
19	月	ちゅうか 中華めん	○ つくえん風スープ ぶたかくに おひたし みかん	牛乳 豚肉 なると かつお節	中華めん ごま 三温糖	人参 もやし にら 長ねぎ ほうれん草 みかん	636kcal 24.7g	かいりい 海藻類
20	火	ごはん げんりょう(減量)	○ さけのオーロラソースむし ブロッコリーのソテー たまごスープ クリスマケーキ	牛乳 鮭 わかめ ベーコン 卵	ごはん バター マヨネーズ	コーン まいたけ キャベツ 人参 玉ねぎ 白菜 えのきたけ	697kcal 27.3g	りょくおうしよく 緑黄色 やさい 野菜

よいしせいで食べよう



体とつくえの間は、にぎりこぶしひとつ分あけると、手も動かしやすく食べやすくなります。

よい姿勢で食べることは、食事のマナーの基本です。見た目が美しく、一緒に食べていて気持ちが良いだけでなく、食べ物の消化にもよい効果があります。しかし、子どもたちの中には、食事中心じをついたり、足を組んだり、食器を持たずに前かがみになったりと悪い姿勢を無意識にしている姿もよく見られます。

リラックスして食べるのは大事なことです。悪い姿勢にならないように、日ごろから意識できるよう、ご家庭でも声掛けをお願いいたします。

食器を持たずに食べていませんか？



本を読みながら食べたり、いすにそりかえて、たおれそうになったりしていませんか？



冬至のかぼちゃ

今年の冬至は22日(木)です
こんなかぼちゃ料理はいかが？

かぼちゃと鶏肉のあまから(1人分)

<材料>

かぼちゃ 40g
鶏もも皮なし 40g

揚げ油 適量

しょうゆ 2g
砂糖 2g
酒 2g
みりん 1g

<作り方>

①かぼちゃは、食べやすい大きさに切り、素揚げする。
②鶏もも肉は、一口大に切り片栗粉をまぶして揚げる。
③調味料をフライパンなどで熱し、揚げたかぼちゃと鶏肉にからめて出来上がり!

お弁当のおかずにもおすすめです!



