

# きゅうしょくだより 12月

勝山市立村岡小学校 2017. 11.30

12月の目標 **感謝して 食べよう**

## しょくじのあいさつとは？

**「ありがとう」のきもちをあらわす たいせつなことばです。**

みなさんは、**食事のあいさつ**をしっかりと**言**っていますか？

わたしたちは、**たくさん**の**食べ物**や**食事**を**準備**してくれる**たくさん**の**人**たちの

おかげで**食**べることができています。 **食事の前**と**終わった後**は、

「ありがとう」のきもちをこめて**あいさつ**をしましょう。



ごちそうさまでした。

いただきます。

食事に関わった**多く**の**人**たちの**大変さ**や**思い**を**理解**し、  
**食べ物**を**粗末**にしないよう、**大切**に**いただき**ましょう。

『はやね はやおき あさごはん』で元気な むろこっ子

## 12月のこんだて

※右肩の数字はエネルギー量です。(単位：キロカロリー)

月	火	水	木	金
				1 629 ごはん 豆腐のみそ汁 しゅうまい ひじきの五目煮 1日アイロン給食
4 649 ごはん 手作り肉団子のスープ 野菜ソテー バナナ	5 671 ごはん ひき汁 焼き魚 ゆかりあえ	6 593 中華おこわ 白菜スープ ピーマンサラダ 手作りゼリー	7 686 ごはん ポークビーンズ 野菜サラダ みかん	8 586 ごはん きのこ汁 煮さば かみかみあえ 8日歯磨き給食
11 792 ドライカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト	12 688 ラーメン 鶏肉のナッツからめ 中華サラダ	13 853 かば焼き丼 さつま汁 青菜のごま和え	14 643 ごはん のっぺい汁 たまごや 卵焼き 即席漬け	15 753 ごはん ポトフ きのこサラダ りんご
18 ふりかえ 振替	19 842 恐竜の足形パン 里芋と白ねぎの刈込ブ 恐竜バーグ すこ入り彩りサラダ しあわせ元気給食	20 803 ごはん まいたけ汁 しるみざかな 白身魚フライ 塩もみ・冬至なんきん 冬至にちなんだ献立	21 801 ケチャップライス 野菜スープ てりやきチキン ブロッコリー・セレクトデザート おたのしみ給食	22 しゅうぎょうしき 終業式

※毎日、牛乳が1本(200mL)つきます。  
 ※献立の変更をする場合があります。

＜お知らせ＞  
**3学期の給食開始は、  
 1月9日からです。**

**マスクをわすれずに  
 もってきてください。**



年末年始は行事がいろいろ  
 あります。旬で、栄養たっぷりの  
 冬野菜をたくさん食べて元気いっぱい  
 たのしい冬休みをすごしましょう！



あなたは いえでごはんを食べるときに、じゅんぴやあとかたづけで  
どんなおてつだいをしていますか？

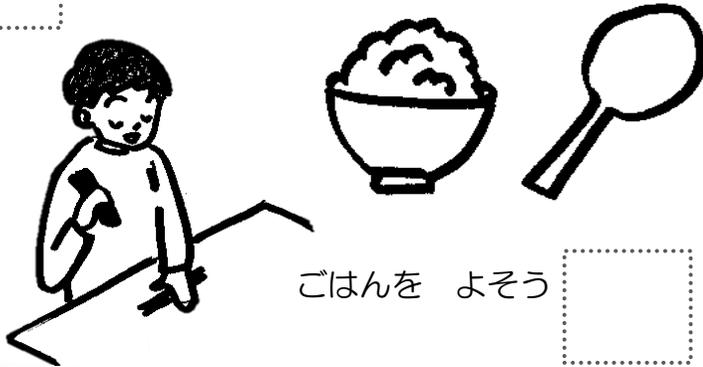
じぶんがしているおてつだいに、○をつけましょう。



はしを ならべる



さらや ちゃわんなどの  
しょっきをならべる



ごはんを よそう



おかずを よそう  
(うつしかえる)



れいぞうこから  
おかずなどを だす



テーブルをふく



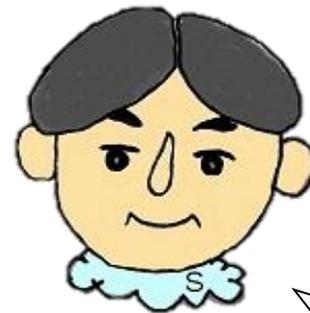
たべおえたしょっきを かたづける



こたえ

しめ 示したお手伝いの中で、<sup>てつだ</sup>準備で1つ、<sup>なか</sup>あとかたづけで1つ

○が付けられていれば合格とします。



しょくいく <sup>そ</sup>  
食育の祖

いしづか さげん  
石塚 左玄

みなさんは、ふだんおうちで食事の  
準備やあとかたづけなど、お手伝いを  
していますか？

お手伝いをして、おうちの人から  
「ありがとう。」といわれると、とて  
もうれしいですね。自分でできそうな  
準備・あとかたづけを考え、ちょうせ  
んしてみましょう！

かんそう…

おうちのかたから…



冬休みにぜひ  
やってみましょう！

食育チャレンジをした人は、自分の感想と  
おうちの人に感想を書いてもらって  
1月に学校(高坂栄養士)へ持ってきてください。  
シールをプレゼントします！

