

きゅうしょくだより 12月

勝山市立村岡小学校 2018.11.30

しよ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、^{しよくじ}食事のあいさつをしっかりと^い言っていますか？

わたしたちは、たくさんの^た食べ物や^{しよくじ}食事を^{じゆんび}準備してくれる^{ひと}たくさんの人たちの

おかげで^た食べることができています。^{しよくじ}食事の^{まえ}前と^{おわ}終わった^{あと}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。

^{しよくじ}食事に関わった^{あま}多くの人たちの^{たいへん}大変さや^{おも}思いを^{りかい}理解し、

^た食べ物を^{そまつ}粗末にしないよう、^{たいせつ}大切に^いいただきましょう。

『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					
<12月22日は冬至(とうじ)>									
<p>一年で最も風が短くなる冬至。「運がつく」として、「ん」のつくかぼちゃ(なんぎん)を食べます。夏が旬のかぼちゃですが、冬まで保存できるので、貴重なビタミン源として冬に食べられてきました。この日にかぼちゃを食べると風邪を引かないといわれています。</p> 									
3	593	4	688	5	593	6	671	7	653
ごはん かきたま汁 ごもく 五目きんぴら りんご	ラーメン からあげ こまんな 小松菜サラダ	ちゅうか 中華おこわ はくさい 白菜スープ ビーフンサラダ おうとう 黄桃	ごはん ひき汁 や さかな 焼き魚 ゆかりあえ	ごはん みそ汁 メンチカツ のり酢あえ					
10	643	11	603	12	853	13	754	14	686
ちやめし 茶飯 のっぺい汁 たまごや 卵焼き そくせきづ 即席漬け	ホットドッグ (せわ 背割れパソ・ウイナ- やさい いっしょく ホ 1野菜・一食がチャップ) コーンポタージュ バナナ	ごはん にく 肉じゃが あおな あ 青菜のごま和え にいぼ いり煮干し	しょうゆカツ丼 (ごはん・加・ゆでキャッ) さつま汁 みかん	ごはん ポークビーンズ さかな や 魚のカップ焼き やさい 野菜サラダ					
17	792	18	792	19	803	20	801	21	しゅうぎょうしき 終業式
ふりかえ 振替	カレーライス ブロッコリーサラダ ヨーグルト	ごはん またけ汁 しろみさかな 白身魚フライ しお 塩もみ・冬至なんぎん とうじ 冬至にちなんだ献立	ピラフ コンソメスープ てりやきチキン ブロッコリー・デザート おたのしみ給食						

※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。

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楽しい冬休みをすごしましょう!

<お知らせ>
3学期の給食開始は、**1月8日**からです。
マスクをわすれずに
もってきてください。

インフルエンザなどで出席停止が多くなります…
<給食費の返金について>
2日前の午前中までに申し出のあった、3日以上
の連続欠食は返金対象となり、年度末に返金し
ます。担任を通じて給食担当までお知らせくださ
い。

チャレンジ！ 作る力・調理する力

しょくじのおてつだい

あなたはいえでごはんを食べるときに、じゅんび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

チャレンジ！

こたえ

しめ 示したお手伝いの中で、準備で1つ、あとかたづけで1つ

○がつけられていれば合格とします。



しょくい そ
食育の祖

いしつか 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やあとかたづけを考え、チャレンジしてみましょう！

かんそう…

おうちのかたから…



料理作り
に
挑戦

冬休みは少し時間があります。自分で野菜を洗ったり、切ったりして、料理を作ってみませんか。親子で、兄弟で、料理してみましょう！