

12月の食育だより

令和6年11月28日
福岡県立柳河特別支援学校



冬休みの食生活～10のポイント



もうすぐ、待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、次のことに気をつけましょう。

た べすぎに気を つけよう 	の み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち日3食、規則正 しく食べよう
-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------

ふ ゆが旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう 	や さいを たっぷり食べよう 	す すんで、お手伝い をしよう
------------------------------	-------------------------------	------------------------------	-------------------------------

み んなで食卓を 囲む機会をつくろう 	を (お) やつは時間と 量を決めてとろう
----------------------------------	-------------------------------------

年末年始は、
行事食に触れる機会にしましょう！



冬至 (12月21日)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばを食べる風習があります。



正月 (1月1日～)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べ、新年のお祝いをします。



2 (月) チキンチキンごぼう れんこんのごま和え ごはん 豆腐のみそ汁	3 (火) いちご&マーガリン フロッキーと さつまいものサラダ パン ピーフッシュュー	4 (水) ポテトとお米のささみカツ にらとツナのサラダ ごはん 五目スープ	5 (木) いわしの梅煮 じゃがいものサラダ ごはん 水炊き風汁	6 (金) 豚肉のしょうが焼き キャベツとチンゲンサイのおかか和え ごはん けんちん汁
9 (月) 鶏肉と根菜の甘酢炒め 春雨サラダ ごはん わかめスープ	10 (火) ミートボールと豆のカレー煮 コールスローサラダ キャロットパン 大根のスープ	11 (水) ロースとんカツ いりどりサラダ ざっくく ごはん 白菜のみそ汁	12 (木) さばのみぞ煮 三色和え ごはん 切り干し大根のスープ	13 (金) シュウマイ 春雨の炒め物 きのこ ごはん 豚汁
16 (月) 厚揚げとれんこんの煮物 大根とほうれん草のしょうが和え ごはん なめこ汁	17 (火) 照り焼きチキン ポテトサラダ 横割りの 丸パン カレースープ	18 (水) チーズタッカルビ もやしのナムル ごはん 冬の肉団子スープ	19 (木) ホク天玉揚げ エリンギじゃがいものサラダ しそごはん 豆腐汁	20 (金) かぼちゃサラダ 冬野菜カレー 白菜ときのこの和風スープ
23 (月) ツナと野菜のごま酢和え 豚丼 さつま汁	24 (火) チョコレートケーキ かぼちゃのチーズ焼き れんこんサラダ ミルク クレーゼントロール フロッキーのスープ	令和6年12月 学校給食こんだて表		

☆食材の都合で、献立が
かわることがあります

