

12月給食だより

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1ヶ月です。
体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスの良い食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

寒さに負けない生活習慣

早寝・早起きを
しよう



朝ごはんを
しっかり食べよう



手洗い・うがい・
水分補給をしよう



運動をしよう



好き嫌いをなく
食べよう



かぜの症状がでた時の食べ物は？

かぜのひき始め



消化の良い食事！

- ・具沢山の汁物料理
(シチュー、豚汁、鍋など)
- ・煮込みうどん、雑炊など

熱があるとき



水分とエネルギーの補給を最優先！

- ・経口補水液やスポーツドリンク
- ・プリン ・ゼリー
- ・ヨーグルト
- ・アイスクリームなど

せき・のどの痛み



のどに刺激の少ない食事！

- ・柔らかく煮込んだ料理
(雑炊、茶わん蒸しなど)
- ・あんかけうどん
- ・スープなど

第13回

いせさき家族で「いただきます」の日 ～わが家のおすすめレシピ金賞受賞者～

幼稚園5点、小学校736点、中学校2,761点
の合計3,502点の応募がありました。たくさんの
応募ありがとうございました。
各部門の金賞受賞者を紹介します。
おめでとうございます！

● 市内産活用部門

宮郷第二小学校 2年 栗原 陽大さん
■料理名 いせさきさんねぎとごぼうの
シャキシャキ和風ピザ

● 家族の絆部門

第四中学校 2年 西村 空さん
■料理名 庭で育てたとうもろこし・枝豆・
長ねぎを使ったかき揚げ
ライスバーガー!!



今月の

富岡製糸場と絹産業遺産群

献立より

「世界遺産登録10周年」記念献立～冬野菜のネギベーゼ～

「富岡製糸場と絹産業遺産群」は、平成26年に世界遺産に登録された富岡市の富岡製糸場とともに、伊勢崎市の田島弥平旧宅、藤岡市の高山社跡、下仁田町の荒船風穴による養蚕や製糸関連の文化財によって構成されています。今回登録10周年を記念して3市1町で統一献立を実施します。メニューは「ネギベーゼ」です。「ネギベーゼ」は、富岡製糸場の設立の中心人物であった、実業家の渋沢栄一とゆかりのある「ホテルオークラ京都」で提供されていたネギを使ったスパゲッティです。伊勢崎伝統野菜の下植木ネギを使い、学校給食用にアレンジして提供します。



- こめっこぱん
- 牛乳
- ハムピカタ
- 冬野菜のネギベーゼ
- コーンポタージュ

