

家庭配付用

おうちの人といっしょによみましょう。

下松市立小学校給食センター

らんち♡たいむ

令和6年12月号



冬休みがもうすぐやってきます。冬休み中も、バランスのよい食事をとり、元気に過ごしましょう。



ふゆやさい た 冬野菜を食べよう！

冬野菜には、ビタミンCやβカロテンを豊富に含む野菜が多く、免疫力を高める効果があります。これから寒くなり、お鍋やスープなど温かい食べ物がおいしい季節となります。野菜は加熱することによりかさが減って、たくさん食べることができ、汁ごと食べるので水溶性ビタミン類が効率的に摂取できます。



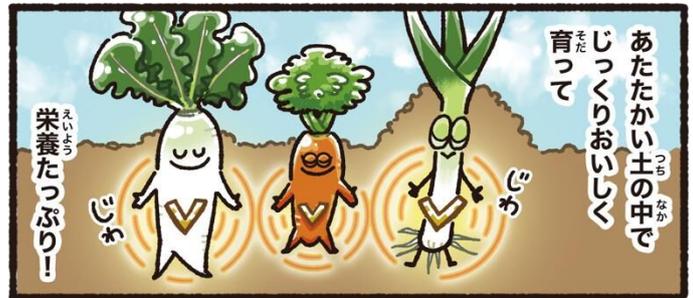
ふゆやさい 冬野菜レンジャー参上

冬野菜は、免疫力を高める効果があります。おいしくいただきます。

①



②



③



④



知っていますか？山口県の野菜摂取量

「野菜を1日350g摂りましょう」これは、厚生労働省の健康づくりの指標「健康日本21」で目標値として定められている野菜摂取量のことです。山口県の野菜摂取量は、男性270g、女性248gです。おかず1皿で70gの野菜が摂取できます。いつもの食事にあと1皿のおかずをたすと野菜の摂取量が増えます。朝ごはん野菜を食べていない人は、1皿おかずをプラスしてみましょう。

ねんせい
6年生がえらんだ



きゅうしょく

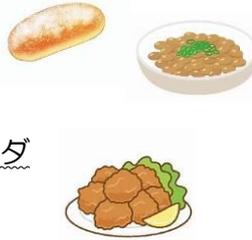
給食リクエストメニュー

けっかはっぴょう

結果発表



- 1位 あげきなこパン
- 2位 スタミナなっとう
- 3位 とりのからあげ
- 4位 りっちゃんの**元気**サラダ
- 5位 くじらのたつ田あげ



ほかにもたくさんリクエストを
もらいましたので紹介します☆

主食：ちらしずし、わかめごはん、きつねうどん
副菜：スパゲッティ、とりのからあげ、
フライドポテト
デザート：ゆずきちゼリー、りんごゼリー

1月30日（木）のリクエスト給食の日、6年生のみなさんがリクエストしてくれた、
あげきなこパン、りっちゃんの**元気**サラダ、ゆずきちゼリーが出ます。
そのほかのメニューも3学期の給食に出ますので、お楽しみに！！

おしらせ

給食の献立レシピを下松市のホームページに掲載しています。

これからも増やしていきますので、ぜひご覧ください。お家で作ってみてくださいね♪

(レシピ) ○りっちゃんの**元気**サラダ ○スタミナなっとう (けんちょうレシピ動画)

- 豚キムチ ○のりごまあえ ○春雨スープ
- ゆかりあえ ○バンサンスー ○ふわふわどんぶり
- ツナのケチャップ炒め(ツナドッグの具)



しょうがつ
お正月の
た
食べもの

ことばパズル

右の絵は、お正月に関する食べ物です。絵の名前の文字
を消したあと、残った言葉をならべかえて、〇〇〇〇
に入る名前を書きましょう。

消し方のルール

- タテは上から下へ ↓
- ヨコは左から右へ →
- ナナメは ↘ ↙ ↗ ↖ どの方向へも



た	づ	く	り	ん
お	げ	わ	こ	ぶ
せ	も	い	な	こ
ち	だ	て	ま	き
え	び	た	す	あ

ヒント：お正月のあそび

〇 〇 〇 〇