

平成28年12月分中学校給食献立表

岸和田市教育委員会
岸和田市学校給食会

今年もあと1ヶ月となりました。「師走」ともいわれる12月は、年末のあわただしさに加え、クリスマスや年越し、お正月など楽しい行事が続くため、食生活が乱れがちになります。冬休み中、食事面で注意してもらいたいポイントを紹介します。


- ・ 外出後、食事前の手洗いをする。
- ・ 朝ごはんを抜かない。
- ・ 朝、昼、夕、3回の食事をしっかり食べる。
- ・ スナック菓子や清涼飲料水のとりすぎに注意する。
- ・ 牛乳・乳製品をとる。

成長期は、生涯の健康のために骨量をためる大切な時期です。給食がない日は、牛乳・乳製品を食べる機会がかなり減る傾向にあります。カルシウムをしっかり補給しましょう。

月		火		水		木		金	
5	●【牛乳】	6	●【牛乳】	7	●【牛乳】	8	●【牛乳】	9	●【牛乳】
12	●【牛乳】	13	●【牛乳】	14	●【牛乳】	15	●【牛乳】	16	●【牛乳】
19	●【牛乳】	20	●【牛乳】	21	●【牛乳】	22	●【牛乳】	終業式	

●体の組織をつくる(1群, 2群) ▲体の調子を整える(3群, 4群) ■エネルギーになる(5群, 6群)
※アレルギー情報はこちら <http://www.city.kishiwada.osaka.jp/soshiki/151/highschoolmeal-menu.html>

1	●【牛乳】	2	●【牛乳】
5	●【牛乳】	6	●【牛乳】
7	●【牛乳】	8	●【牛乳】
9	●【牛乳】	12	●【牛乳】
13	●【牛乳】	14	●【牛乳】
15	●【牛乳】	16	●【牛乳】



楽しい冬休みを!

◇ 年間目標 ◇
感謝の気持ちで、協力して
楽しい給食時間にしよう

◇ 月間目標 ◇
抵抗力を高める
食事について考えよう

文部科学省 摂取基準	今月の平均
エネルギー (キロカロリー)	820 / 77.8
たんぱく質 (グラム)	18~32 / 28.1
脂質 (パーセント)	25~30 / 27.3

魚の漢字クイズ

みなさんがよく知っている魚でも、漢字ではどう書くのかを知っていますか?
下のカードから選んで、□をうめてみましょう!

例: 魚 + 京 = 鯨

① 魚 + □ = □

② 魚 + □ = □

③ 魚 + □ = □

弱 雪 堅 周 参 圭 有

④ 魚 + □ = □

⑤ 魚 + □ = □

⑥ 魚 + □ = □

⑦ 魚 + □ = □

漢字の成り立ちも調べてみよう!

① 鯛 ② 鮪 ③ 鮭 ④ 鱈 ⑤ 鯰 ⑥ 鰯 ⑦ 鯉