

じどうのみなさんへ
ぜひチャレンジ
してみてくださいね!

おいしく食べよう!冬の食生活ビンゴ

「冬の食生活ビンゴ」の取り組み方

冬におすすめの食べものや料理、冬休みを元気にすごすための食生活の工夫がビンゴになっています。チャレンジして成功したものには、○をつけましょう。たて・よこ・ななめ、どれかがそろったらビンゴです。何列ビンゴすることができでしょうか。

むずかしいものは、おうちの方にも協力してもらいながら、ビンゴを目指してくださいね。

アレルギーがある食べ物や苦手な食べ物は、無理に食べないようにしましょう。

ビンゴの中には、「春の七草を食べる」「おせちを食べる」など、日本の食文化に関するものがあります。どうして食べるのかな?と由来を調べながらすすめると、さらに楽しく取り組むことができます。

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>冬が旬の「ほたて」を食べる</p>  | <p>年越しそばを食べる</p>  | <p>北海道の郷土料理「いももち」を作って食べる</p>  | <p>「春の七草」を食べる</p>  |
| <p>冬が旬の「にら」を食べる</p>  | <p>おせち料理の「伊達巻」を食べる</p>  | <p>学校がある日と同じ時間に起きて、朝ごはんを食べる</p>  | <p>おせち料理の「紅白なます」を食べる</p>  |
| <p>冬が旬の「あまくさ」(みかんのなかま)を食べる</p>  | <p>雪あそびをしておなかをすかせる</p>  | <p>朝ごはんを自分で用意して食べる</p>  | <p>主食・主菜・副菜をそろえた食事を食べる</p>  |
| <p>食事の準備を手伝う</p>  | <p>食事のお皿洗いを手伝う</p>  | <p>冬が旬の「かぶ」を食べる</p>  | <p>「鏡開き」をする</p>  |

今月の

ペロリ!

12月16日～20日 給食週間を行いました

12月16日からの5日間は、給食週間の取組として、今年度も「きゅうしょくクエスト」を行いました。

今年のクエストは、取り組むことで給食に含まれる「えいようモンスター」をゲットすることができる仕組みとしました。その日のメニューに合わせて、「炭水化物」「たんぱく質」「カルシウム」「ビタミンD」「ビタミンB1」「ビタミンC」「鉄分」について栄養素の役割等について説明する動画を作成し、各学級で視聴する形で指導を行いました。

この取組は、成長に関する栄養素について学ぶことで、自身の成長のためにも給食をおいしく食べようという意欲を高めることをねらいとしています。

児童からは、「ビタミンにこんなに種類があるなんて知らなかった。」
「おかわりをしたから、カルシウムをたくさんゲットできたよ。」
「ビタミンDをゲットしたいから、いわしにひとくちだけチャレンジしてみた。」などの声があり、栄養を意識して意欲的に取り組む様子がたくさん見られました。

児童が取り組んだ内容が書かれている「きゅうしょくクエストカード」は、年明けに家庭に持ち帰る予定です。



1月15日～1月31日の予定献立

| 月 13日 | 火 14日 | 水 15日 | 木 16日 | 金 17日 |
|--|--|--|---|---|
| <p>*牛乳は毎日 200mL が 1 個つきます。 *価格や市場への入荷状況により、野菜や果物 が変更になる場合もありますので御了承くださ い。 *海産物(ししゃも・わかめ・昆布など)には小さ なえび・かにが混入している場合があります。 *食物アレルギーにかかわらない調味料・だしに ついては表示していないものがあります。より詳 細な使用食材を知りたい場合は、別途資料を お渡ししています。 御希望の方は学校にお知らせください。</p> | | <p>しおラーメン ポテトごまだれ パン缶</p> | <p>豆腐のカレーピラフ かぼちゃコロッケ だいこんサラダ</p> | <p>ごはん しらたま汁 ぶりのみそてりやき こうはくなます</p> |
| | | <p>ソトラマン 豚肉 ミナ つと もやし し 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 わかめ/じゃがいも 油 水あめ 黒砂糖 ごま/パン 缶/</p> <p style="text-align: center;">始業式</p> | <p>胚芽米 大麦 豆腐 パン 玉 ねぎ 人参 マッシュルーム パン 油/ かぼちゃ じゃがいも パン粉 玉ねぎ スキム粉 小麦粉 油/大 根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 ごま/</p> | <p>精白米/白玉 鶏肉 高野豆腐 人参 ほうれん草 大根 ごぼう 長ねぎ しいたけ/ぶり しょう が にんにく てん粉 油 ごま 根 人参/</p> <p style="text-align: center;">行事食・正月</p> |
| 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 |
| <p>コッペパン ポーククリームシチュー あさりのサラダ きよみオレンジ</p> | <p>ごはん かきたま汁 ひじき入りはるまき きりぼしだいこんのにつけ</p> <p style="text-align: center;">和食</p> | <p>たぬきうどん さつまいもグラッセ いよかん</p> | <p>コーンピラフ 十勝大豆コロッケ ヨーグルトあえ</p> | <p>ごはん スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ こまつなのナムル</p> |
| <p>コッペパン 卵 スキム粉/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パン 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキム粉/あさり しょうが きゅうり キャベツ 人参 ごま/き よみオレンジ/</p> | <p>精白米/卵 豆腐 ほうれん草 長ねぎ しいたけ/ひじき 豚肉 人参 たけのこ オイスターソース 小麦 粉 でん粉 油/切り干し大根 人参 さつま揚げ 油揚げ つき こんにやく 油 砂糖/</p> | <p>ソトめん えび あさり 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 鶏肉 つと ほうれ ん草 長ねぎ たもぎたけ しい たけ/さつまいも バター 砂糖 牛乳/いよかん/</p> | <p>胚芽米 大麦 パン 玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム バター/じゃがいも 大豆 玉ねぎ マカリン スキム粉 小麦粉 パン粉 油/みかん缶 もも缶 パン缶 なし缶 なつみかん缶 ヨーグル ト(30g)/</p> | <p>精白米/豆腐 豚肉 あさり 人 参 玉ねぎ えのき なら みそ 油/豚肉 鶏肉 キャベツ 長ねぎ 小麦粉 でん粉/こまつな もや し 人参 ごま/</p> |
| 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | 31日 |
| <p>ロールパン コーンシチュー いかフライ おうとうかん</p> | <p>ハヤシライス コールスローサラダ</p> | <p>カレーうどん あおりのポテト きよみオレンジ</p> | <p>たきこみいなり じゃがいもとわかめのみそ汁 たらフライ</p> | <p>あつあげいりにくいためどん はくさいとあぶらあげの みそ汁 キウイフルーツ</p> |
| <p>ロールパン 卵 スキム粉/コーン パン 玉ねぎ 人参 じゃがい も パン粉 小麦粉 バター 油 牛 乳 豆乳 スキム粉 チーズ/いか パン粉 小麦粉 大豆たんぱく でん粉 油/黄桃缶/</p> | <p>精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも ほうれん草 しょうが に んにく マッシュルーム グリンピース 小 麦粉 油/キャベツ コーン 人参 砂 糖 油/</p> <p style="text-align: center;">西岡北小4～6年給食なし</p> | <p>ソトめん 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ たけのこ ごぼう しい たけ ほうれん草 たもぎたけ 長ねぎ 小麦粉 油/じゃがいも あおりの 油/きよみオレンジ/</p> | <p>胚芽米 大麦 油揚げ 人参 し いたけ ひじき ごま のり/ じゃがいも わかめ たまねぎ みそ/たら 小麦粉 卵 油 パン 粉/</p> <p style="text-align: center;">行事食・節分</p> | <p>精白米 豚肉 ミナ 人参 もやし し こまつな 厚揚げ 玉ねぎ りんご ごま/油揚げ 白菜 みそ/キウイフルーツ/</p> <p style="text-align: center;">西岡北小2～3年給食なし</p> |