



はいぜんひょう



12月20日～12月24日

茂木小・中学校

冬休みを元気に過ごそう!

冬休みを楽しく元気に過ごすためには、健康が大切です。風邪やインフルエンザ、コロナウイルスを防ぐためにも、体調管理に気をつけましょう。

朝・昼・夕の3食を
バランスよく食べる

朝 昼 夕

早寝・早起

こまめな手洗い・うがい

室内の換気をする

換気

適度に体を動かす

3学期の給食は、
1月12日（水）から始まります。
お楽しみに!!

20月

ひじきごはんのぐ
まぜる

ごはん

ししゃもフライ
1～2年1こ
3～6年・中2こ

けんちんじる

「ししゃも」
国産のししゃもは北海道の一部の地域でしかとれないため、よく見かけるのは、ロシア・カナダ・アメリカなどでとれた「カラフトししゃも」とよばれるものです。頭から尻尾まで丸ごと食べられるので、たんぱく質・カルシウム・ビタミンなどたくさんの栄養素をとることができます。

21火

こまつなのいためもの

ごはん

にくみそおでん

「肉みそおでん」
肉みそおでんは、肉みそを別に作って、おでんに加えて仕上げます。おでんは、長方形に切った豆腐を串にさして焼いた、田楽が始まりだといわれています。それが、具材を煮込んで食べるおでんとなりました。愛知県では、みそおでんという郷土料理もあります。

22水

クリスマスデザート

ブロッコリーサラダ

しょうコッペパン

かぼちゃシチュー

「冬至・クリスマス」
今日は「冬至」です。冬至とは、一年の中で一番昼が短く、一番夜が長い日です。日本では、ゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。なぜなら、風邪を引きにくくなるという言い伝えがあるからです。給食ではかぼちゃシチューにしています。もうすぐクリスマスなのでデザートもつけています。

23木

はくさいのナムル

ユウリンチー

ごはん

ちゅうかコーンスープ

「2学期給食終了」
今日は、2学期最後の給食です。好き嫌いせずに、よく噛んで食べることができましたか？ 黙食はできましたか？ きれいに手を洗うことができましたか？ 協力して準備ができましたか？ 給食が終わったら、毎日使った配膳台をきれいにし、気持ちよく新年を迎えましょう。

24金

しゅうぎょうしき
終業式

年末・年始には、いろいろな行事食があります。どんな食べ物や料理があるか、おうちの人とお話しながら食べるのもいいですね。