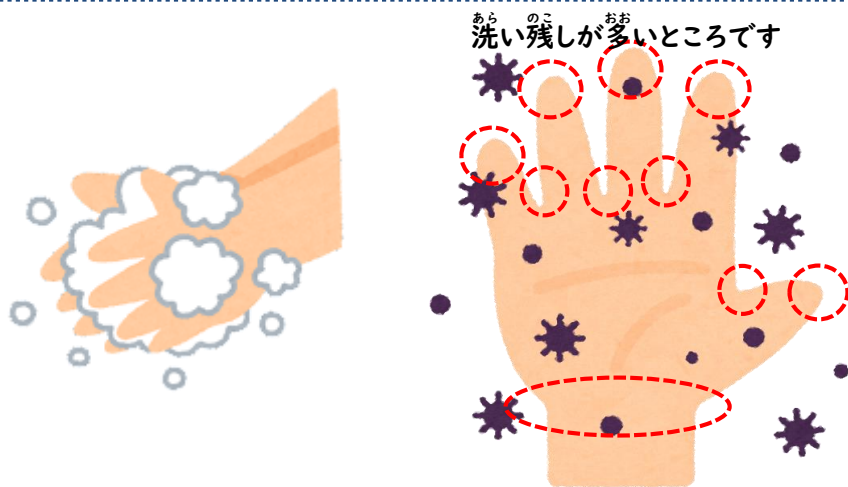


きゅうしょく
12月4日(月)の給食



さむ 寒くなると水が冷たくなりますが、^{みず つめ}手洗いはちゃんとできてい
ますか？「いただきます」の^{まえ}前に、^て手のひら、^て手の甲、^{て こう ゆび}指の
^{あいだ てくび}間、^{あら}手首をしっかりと洗いましょう。



きゅうしょく
12月5日(火)の給食



きょう 今日^{きょう}はきなこあげぱんです。
てあら 手洗いをしっかりと^たパンを^た食べましょう！^{ふくさい}副菜はチャプチ
ェという^{かんこく}韓国の^{いた}炒め物の^{もの}中^{なか}にしっかりと^か噛んで^た食べてもら
うために、^いごぼうを入れました。

よくかんで たべましょう！

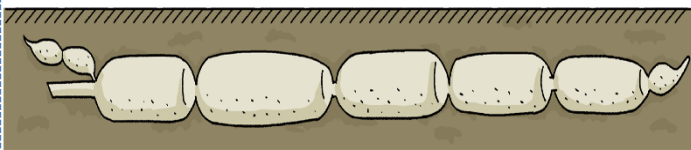
- ① ^は歯ごたえのあるものを^た食べましょう。
^{かた}固いほど^かかむ回数^{かいすう}が増えます。
- ② ^{むしば}虫歯^{なお}を治しましょう。
^{むしば}虫歯があると^{かた}固いものを^た食べられなくなります。
- ③ ^{じかん}時間をかけて^た食べましょう。
^{じかん}時間が^{あれば}あれば^{なんかい}ゆっくり何回もかむことができます。

飲み込む前にもう5回かんでみましょう！

きゅうしょく
12月6日(水) の給食



きょう ふくさい
今日はハヤシライスと副菜はれんこんサラダです。
れんこんは、どろのなかのちかけいひだいで、
だんめんやくこあなあい
す。れんこんの断面には約10個の穴が開いていて、この
あなみずうえは
穴は水の上に伸びた葉とつながっています。これにより
くうきちゆうさんそと
空気中の酸素を取り入れています。



ビタミンCや食物繊維が豊富です。



きゅうしょく
12月7日(木) の給食



きょう こうとうぶ だいがくいも つく
今日は高等部のさつまいもで大学芋を作りました。
なまえ ゆらい たいしょう しょうわ どうきょう がくせいがい う
名前の由来は、大正から昭和ごろ、「東京の学生街で売
だ だいがくせい この た りゆう
り出し、大学生が好んでよく食べたため」という理由があ
るそうです。
こうとうぶ いも のこ
高等部のお芋も残りわずかになりました。あとはどんな
りようりで
料理で出てくるのか楽しみにしてください。



きゅうしょく
12月8日(金)の給食



ほけんしつまえ けいじ
保健室前に掲示しています!

ようごきょうゆ たかつせんせい きゅうしょく ざいりょう つか
養護教諭の高津先生が、給食の材料を使って

やさい つく
〈野菜たっぷりメーター〉を作ってくれました。

しよく やさい た
1食でどれだけの野菜を食べればよいか、わかりやすくな
っています。野菜カード ● を選んでどんぶりに入れてみま
しょう。そして、どんぶりにのせた野菜 ■ を〈野菜たっぷりメ
ーター〉にならべてみましょう!どんな野菜いっぱいの
「ばっちり☆ちゃんぽん」ができるかな?!

きょう てづ
今日は手作りぎよろっけです。エソのすり身とのひじきや野菜を
いれてパン粉をまぶして油で揚げます。見た目はコロッケに似
ていますが食べると魚のうまみが出てきてとてもおいし
いです。魚が苦手な子どもでもパクパク食べることができます。
ちょうりいん
調理員さんが1つ1つ丸めて作ってくれた愛情たっぷりの
ぎよろっけです。味わってたべましょう。ぎよろっけには、中学部
の土(エネルギーチャージ 7)を使い、根っこねぎを再利用した
ものがはっています。

