



12月の給食だよ

塩竈市立玉川中学校

令和4年11月28日

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、体調をくずしていませんか。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心掛ける他、手洗いやうがい徹底しましょう。



給食目標 冬の栄養と食生活について考える

～白衣の持ち帰りについて～

白衣は、12月23日(金)に、給食当番が持ち帰り、1月10日まで持ってくるように、お願いします。



お弁当日



12月23日(金) 全校お弁当日
ご準備よろしくお願いします。

かぜをひいたら
水分をしっかり
とりましょう



発熱や下痢の症状が出ている時は 体から多くの水分が失われています。そのため脱水に気をつけて水や茶 ジュース スポーツドリンクなど 飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

塩竈市学校給食栄養士会

今月のコラムは、10月のコラムで紹介した「和風パスタ」に続いて「全国醤油サミット in 塩竈」のレシピコンテスト入選作品、「セリ入り和風ポトフ」をご紹介します。これからの寒い季節にぴったりな体が温まるメニューです。



第9回 全国醤油サミット in 塩竈醤油レシピコンテスト

学校給食特別賞

～セリ入り和風ポトフ～

【材料（4人分）】

鶏もも肉300g、人参2/3本、じゃがいも中2個、
れんこん小1個、かぶ2個、セリ100g、
おろし生姜チューブ入り大さじ1、酒大さじ1、
濃口醤油大さじ2と1/2、和風だし大さじ1、
塩・こしょう適量

作り方は
動画を見てね



※「QRコードは、
(株)デンウェブの
登録商標です。