



12月の給食だよ!

塩竈市立玉川中学校
令和3年11月29日

もうすぐ冬休みです。冬休みは、大晦日や正月などの行事があり、家族や親戚と過ごす機会も増えます。この機会を利用して、大晦日や正月の行事食の由来などについて、家族で語り合ってみてはいかがでしょうか？

給食目標

冬の栄養と食生活について知ろう



【塩竈食材の日】



塩竈市は、2021年11月23日に市制施行80周年という大きな節目を迎えました。ふるさと“塩竈”に対して誇りを感じるとともに、愛着をさらに深める取り組みとして、学校給食での「練り製品」の提供を行います。また、新型コロナウイルス感染症の拡大によって影響を受けた、お土産用水産物の需要喚起、関係する学校給食納入業者への支援を行います。今後も、「塩竈食材の日」として地域食材の提供を行います。



～ お知らせ ～

お弁当日



12月22日(水) 全校お弁当日

12月23日(木) 全校お弁当日

ご準備をお願いします



12月22日は冬至の日



冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。また、冬至を過ぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜの予防になると言われています。

寒い冬をのり切るための食事のとり方

寒い冬でも、朝食をとると体が温まるので、きちんと朝食をとりましょう。

また、寒さに対する抵抗力をつけるため、肉や魚に多く含まれるたんぱく質のほか、ビタミンAやビタミンCを多く含む食品をとるようにしましょう。

塩竈市学校給食栄養士会コラム

めざせ！朝食マスター！



朝ごはんは、1日を活動的に過ごすために大切です。今回は、包丁を使わず“のせるだけ”“ちぎるだけ”で簡単にできる、朝食メニューをご紹介します。♪小中学生のみなさんも、ぜひ作ってみましょう♪

今月の朝食メニュー

- ねばねば丼
- のりのりみそ汁
- みかん

材料(1人分)：ごはん 1杯、納豆 1パック、冷凍カットおくら 10g、生卵 1個、いりごま 小さじ1/2、しょうゆ 大さじ1

作り方：① 冷凍のカットおくらを器に入れ、ラップをしてレンジで20秒加熱。生卵は器にわっておく。

② ご飯を器に入れ、納豆・カットおくら・生卵・いりごまをのせ、しょうゆをかけたら完成!