給食だより

三重県立くわな特別支援学校

令和２年１２月

今年も残すところわずかとなり、寒さも本格的になってきました。バランスのよい食事を心がけ、冬を元気に過ごしたいですね。

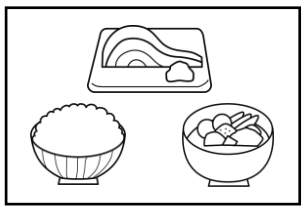
今月の給食目標

『 かぜに負けない食生活をしよう 』

冬を元気に過ごすための食生活について紹介します。

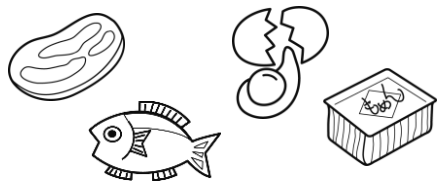
主食・主菜・副菜のそろった食事

ごはんやパンなどの主食と、肉や魚の主菜、野菜や海藻などを取り入れた副菜をそろえたいですね。



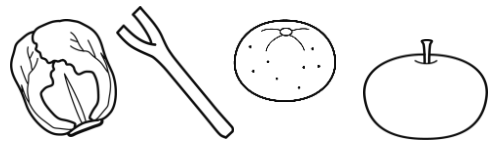
たんぱく質をとろう

肉、魚、たまご、豆などは、たんぱく質を多く含みます。朝食でもしっかりとりたいですね。



ビタミンをとろう

野菜やくだものに多く含まれています。白菜やねぎ、みかん、りんごなど、季節の野菜・くだものをすすんで食べましょう。

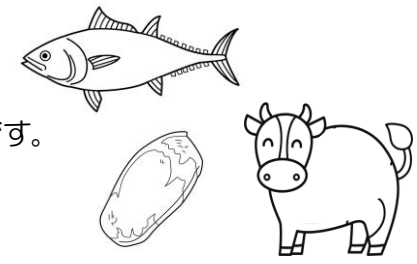


食生活以外にも、以下のことに気をつけるとよいですね。

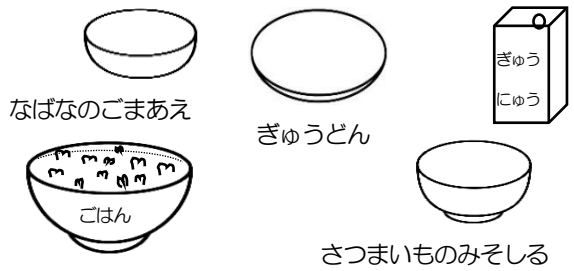
国・県の事業により、三重県産食材が無償で提供されています。

１０月の給食では、三重県産黒毛和牛を「すき焼き煮」にしていただきました。今月７日に三重県産まぐろを、１８日に三重県産黒毛和牛をいただく予定です。

三重県のおいしい食材を味わいましょう。



みえ地物一番給食の日　地物　１８日



ぎゅうにゅう・こめ・なばな・ぎゅうにくが三重県産です。

今年の冬至は12月21日（月）です

冬至は、1年のうちでもっとも昼が短く、夜が長い日です。冬至を過ぎると、昼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。この日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると、かぜをひかないといわれています。

給食では、１５日（火）にかぼちゃのゆずそぼろあんかけが登場します。