



## あたたかパワー

「根菜類」を食べて温まろう！

根菜類…にんじん・ごぼう・だいこん・れんこん・さつまいも・かぶ・じゃがいもなど

食物繊維が多く体内にいる時間が長い為、体の中で熱が作られやすくなります。豚汁や混ぜご飯に根菜類はいかがでしょうか。

今年も残りわずかになりました。寒い冬こそ、旬の食材で体と心を温めましょう！



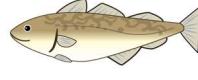
## 12月のおさかな



ぶり



さば



たら



いわし

冬は「寒ぶり」と呼ばれ、脂がのっていて人気！

寒さばは身がふくら。頭に良い青魚です。

鍋の定番！雪のように白く「鰯」と書きます。

冬は旨味が強く、カルシウムも豊富です。



## 3・4年生のお米を使いました！

11月14日・25日の給食のごはんは、3・4年生が育てた「わくわく農園」のお米を使用しました。

「いつもよりもちもちしてる！」「おいしい！」という声が児童から飛び交っていました。

12月9日にも登場します。お楽しみに！



## みかん

みかんは冬のビタミンC王！  
1日に必要なビタミンCの約半分が、みかん2個でとれます。白い筋にも栄養たっぷり！ぜひ筋付きで食べましょう。



# クリスマスの前に！！

我が国には、冬至といいうイベントがあります。



がつ にち  
12月22日

1年でいちばん昼が短く、夜が長い日です。

冬至には、かぼちゃ、ゆず、小豆、「ん」のつく食材を食べる風習があります。ゆず湯に入るのもいいですね！

冬至の日（給食では18日）の献立

ぶたにくのゆずみそがけ  
かぼちゃのすりながし  
ごもくきんぴら（にんじん）



さがしてみよう！

「ん」がつく食べ物で運気アップ！

かながわさんびん  
神奈川産品マー 12/8～12/19

～神奈川県や愛川町でとれた特産品が給食で登場します！～

- ・お米（愛ちゃん米・牛さんのお米・愛ちゃん米のお米のムース）
- ・津久井在来大豆（大豆・みそ・豆腐）
- ・愛川町の野菜（有機農園けのひさん、木藤農園さん）
- ・愛川町の豚肉（丹沢農場さん）
- ・湘南ゴールドジャム
- ・神奈川県きくらげ、わかめ
- ・県産バニラアイス
- ・牛乳

こんなにたくさん！？

新鮮で環境に優しい

かながわさんびん  
神奈川産品、味わって

食べましょう！

！？



# Merry Christmas



クリスマス給食は22日です。おたのしみに！

献立：こめこロールパン・ジョア・コーンクリームスープ・フライドチキン・  
ゆでブロッコリー・いちごケーキ

ケーキは幸せを分け合う象徴と言われています。今年最後の給食、クラスのみんなと楽しく食べましょう！