



月	火	水	木	金	土
	1 ごはん 麻婆豆腐 もやしナムル コーンスープ	2 ごはん 肉じゃが 白菜おひたし 味噌汁	3 ごはん 八宝菜 こんにやく田楽 冬瓜スープ	4 ごはん 焼鯖と白葱の煮物 ふろふき大根 高菜の味噌汁	5 ★バザー前日準備 パン 牛乳
	糸昆布と梅のおにぎり するめ お茶	きなこ団子 昆布 お茶	ジャムサンドパン 野菜 牛乳	五平もち いりこ お茶	ふかし芋 するめ お茶
7 ごはん イカと里芋の煮物 納豆和え 味噌汁	8 ごはん 春巻き あらめ炒め煮 すまし汁	9 ごはん 魚のにんにく焼 小松菜のお浸し れんこん煮物 味噌汁	10 ごはん にら入りハンバーグ 茹でブロッコリー 人参胡麻和え キャベツスープ	11 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 大根煮物 もずくスープ	12 焼うどん もやしスープ
みたらし団子 昆布 お茶	里芋もち いりこ お茶	大根菜のおにぎり するめ お茶	蒸し里芋 果物 お茶	味噌スコーン 昆布 牛乳	おにぎり いりこ お茶
14 ごはん 厚揚げステーキ 干し大根煮物 茹でブロッコリー 味噌汁	15 ごはん 大根鶏そぼろ煮 里芋梅サラダ 白菜のミルクスープ	16 赤貝ごはん ミニがんと煮物 人参煮物 カリフラワーサラダ すまし汁	17 ごはん 煮魚 ほうれん草磯和え 赤貝ののっぺい汁	18 ごはん おでん 味噌汁 みかん	19 チキンライス 白菜スープ
さつま芋ホットケーキ するめ 牛乳	芋入り大豆いりこ お茶	米粉パン 果物 牛乳	焼き芋 するめ お茶	ヨーグルト 昆布 お茶	パン いりこ 牛乳
21 ごはん すき焼き風煮 里芋ゆず味噌和え しじみ汁	22 クリスマス会 	23 天皇誕生日 	24 ごはん 魚の葱味噌焼 糸昆布の炒め煮 ごぼうの煮物 すまし汁	25 煮込みうどん 高野と大豆の煮物 ブロッコリーおかか和え	26 鮭と青菜の おにぎり 味噌汁
すいとん汁 昆布	ココアケーキ 果物 牛乳		じゃが芋グリル焼 いりこ するめ	梅おかかおにぎり するめ お茶	パン 昆布 牛乳
28 もちつき会 おもち 赤貝煮つけ 酒かす汁 みかん	29 お弁当の日	リクエストおやつレシピ 【芋入り大豆いりこ】 おせちにもいいですよ！！ (材料) ゆで大豆150g・おかずいりこ50g・さつま芋50g・片栗粉 ☆砂糖 大3 ☆しょうゆ 大3 ☆水 大2 (作り方) ①大豆は一晩水につける。大豆の水気をきり、片栗粉を少しまぶしておく。 ②いりこはさっと炒っておく。さつま芋はコロコロに切って水にさらす。すこしたったら、ざるにあげておく。			
梅海苔巻き いりこ お茶	おにぎり するめ お茶				

☆お知らせ☆

12/5 (土)
バザー前日準備のため軽食とさせていただきます。ご了承ください。

12/22 (火) クリスマス献立

12/28 (月) 餅つき会
毎年恒例の餅つき。子どもたちも楽しみにしています。つきたての餅は格別の味です。餅のつき手のお父さん、おじいちゃんも募集中です！！是非という方、担任に声をかけてください。

12/29 (火) お弁当の日
お手数ですが、お弁当の準備をお願いします

【つぶやきコーナー】 ~いちょう組~

いちょう組で給食を食べていた時のことです。もやしのナムルは大人気です。おかわりをして帰ってきたRくん。

R:「もうナムルあまりないよ」

大人:「えっ！！おかわりしようと思ったのに」「いいわ、今日、家で作るわ！！」

R:「は？作り方知ってる？」

給食を作っているのは、誰か知っているのですが、とても疑問に思ったRくんでした(笑)。



「給食セミナーin鹿児島」に行ってきました。おいしい音、おいしいにおい、全部が栄養、身体

今年は鹿児島で行われ、全国から700人近く集まり、「食」について語り合いました。アレルギーのこと、新制度のこと、「食」にまつわるいろんな話を聞きました。とても有意義な2日間でした。

講演会で、小児科医の講師の先生のお話で、最近の子の体の変化を話されました。外遊びが少なくなり、ゲームばかりしている子が増えたので、骨折も増加(転んだだけで骨折する)。添加物を多く摂取している今の時代。リンという添加物を摂取しているので、カルシウムが不足してしまっていて骨折も多い。食べ物が多く関係している子どもたちの体。もう少し考えないといけないと感じました。「食」は生きる力の基礎を育む大事なことです。生きていくために食べることは毎日すること。生きていくために大切なことです。赤ちゃんの頃から、小学生になってからも、大人になっても食事場面は大切なコミュニケーションの場です。気持ちも育てる、心身ともに満たされる場でもあります。「食」を介して話も盛り上がります。どの講師の先生も共通して「楽しく食べること」の大切さを話されました。おいしい音、おいしいにおいは大きくなって忘れられないものです。

