

12日給食だより

令和3年 12月号 那珂川町学校給食センター

今年も残すところあと1か月になりました。もうすぐ冬休みです。体調を崩さないように食事から栄養をしっかりと って、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

寒さに負けず、しつかりで言を洗おう」

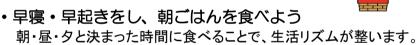
冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい 季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイ レの後など、こまめに手を洗いましょう。



💽 正しい手の洗い方を確認し







いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう 主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。タニムム

- おやつを食べるときは、時間と量を考えよう ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。
- 地域や家庭に伝わる食文化を知ろう 年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。







那珂川町産とちぎ和牛献立

12月8日(水)の給食は、那珂川町産とちぎ和牛献立です。やわらかく風味豊かな牛肉をぜい たくに50キロも使用して「とちぎ和牛の牛丼」を作る予定です。

とちぎ和牛とは、栃木県内の指定された牛産農家が大切に育てている和牛ブランドのことを指し ます。今年度も那珂川町産のとちぎ和牛をJAなす南和牛部会 那珂川牛振興対策事業のひとつと して無償提供していただきます。

お楽しみに!

医奎奇氏蛋白医奎奇氏蛋白 医奎奇氏基合性基合性基合性基合性基合性基合性基合性基合性基合性基合性基合性基合性基合性

デザートセレクト・・・12月21日(火)

①チョコケーキ エネルギー: 117kcal たんぱく質: 1.4g

質: 6.5g

Οg

②いちごケーキ エネルギー: 91kcal たんぱく質: 1.5g 質:5.4g

分: Og

脂 質: 4.8g 塩 分: Og ※自分で選んだデザートを 間違えずに取ってください。 ※献立表にはデザートの栄 養価は含まれていません。

③チョコムース エネルギー: 101kcal たんぱく質: 1.0g