



12月こんだて表

結城特別支援学校

月	火	水	木	金	
日付	※給食！食分の ◇エネルギー (kcal) ◇たんぱく質 (g) ◇脂質 (g) ◇食塩相当量 (g) を裏面に記載しています。 ※小学部5・6年生の 栄養量です。	旬の食材 ＊ほうれんそう ＊かぼちゃ ＊カリフラワー ＊ブロッコリー ＊だいこん			
1	2	3	4	5	
8	9	10	11	12	
15	16	17	18	19	
22	23	「とうじ」 「冬至」とは、一年のうちに、昼の時間が一番短く、夜の時間が一番長い日です。今年は12月22日になります。 体を温めてかぜをひかずに冬を過ごすために、ゆずをお風呂に浮かべた「ゆず湯」に入る週間があります。			
★冬至(とうじ)メニュー	★おたのしみメニュー	22日は冬至献立です。 冬至には「ん」がつくものを食べると運が呼び込めると言われています。給食でもにんじん、だいこん、れんこん、なんきん(かぼちゃ)などを食べて、運を呼び込むだけでなく、かぜなどの病気にかけにくくしてくれる栄養がたくさん入っていますので、残さず食べて元気に過ごしましょう。			

