

きゅうしょくだよい

尾道市教育委員会

12月

しよくいく ひ まいつき にち かんしゃ かんしょく ひ ざんざい とりくみ
「食育の日」毎月19日は「感謝・完食の日」(残菜ゼロの取組) (令和6年度)



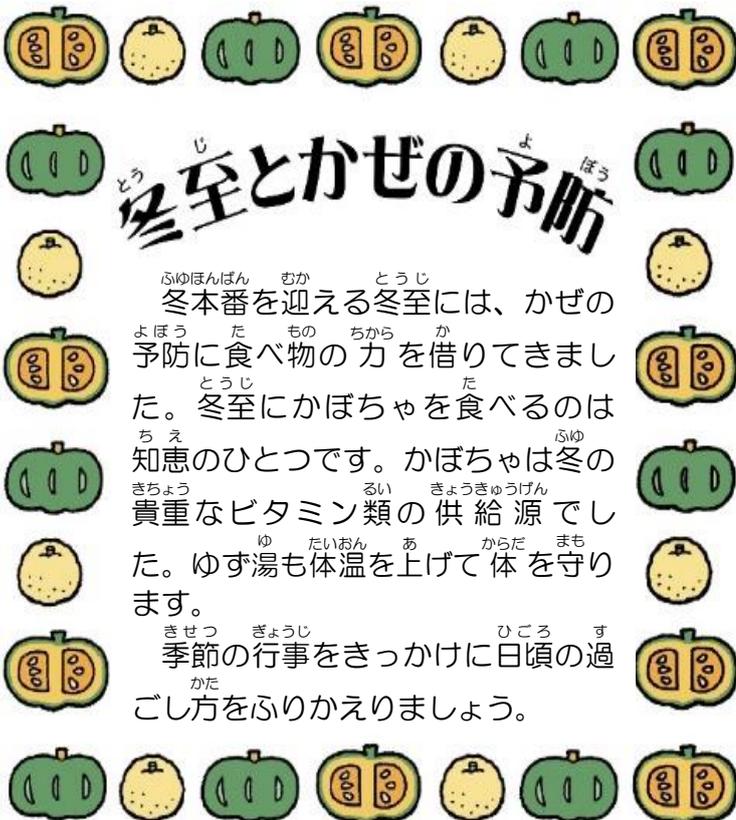
ふゆ げんき す 冬を元気に過ごしましょう

ことし さいご つき 今年も最後の月になりました。さむ ひ ひ ま 寒さも日に日に増えています。かぜが流行しやすい時期でもあり
ますので、からだ ひ 体を冷やさないように たいちょう との 体調を整えて、げんき ねんしねんまつ むか 元気に年始年末を迎えましょう。

今年のかぜをひきま宣言! かぜ予防のポイント

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。



給食のホットメニュー あいしょうじる 相性汁

ざいりょう ちょうみりょう じんぼん (材料) 調味料4人分
とりく 鶏肉、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、糸こ
んにやく、ねぎ、いため油、こしょう
にほ みす ぎゅうにゅう おお しろ おお
煮干し、水、牛乳(大さじ4)、白みそ(大
さじ4)、淡口しょうゆ(小さじ1)
(作り方)
食べやすい大きさに切った具をいため、
煮干しのだしで煮る。
牛乳を入れて白みそと淡口しょうゆで
あじつけし、ねぎを散らしてひと煮立ち。

ざいりょう ふい 材料を増やせば、
なべりょうり 鍋料理になります。

