

いただきます 12月号

豊能町学校・幼稚園給食会 発行

今年も残すところあと1ヶ月になりました。冬は寒くなり、風邪などにかかりやすくなる季節です。手洗い・うがいをし、バランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけて、冬休みも、元気に楽しく過ごしてくださいね。

冬休みを元気に 過ごすための 8ヶ条

1. 夜更かしはせずに早寝早起きをしよう。



2. 毎日朝ごはんを食べるようにしよう。



3. 食事はよく噛んで食べよう。



4. 3食バランスの良い食事を心がけよう。



5. おやつは時間と量を決めて食べよう。



6. 手洗いうがいをしっかりしよう。



7. 適度に体を動かそう。



8. 食べ過ぎに注意しよう。



とうじ 冬至ってなに??

冬至とは・・・
冬至は1年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間がいちばん長い日です。この日を境に昼の時間が徐々に長くなっていきます。今年の冬至は12月22日ですよ。

ゆず湯に入ろう
冬至には、ゆずを入れたお風呂(ゆず湯)に入ると良いと言われています。ゆず湯は体をぽかぽか温めてくれるので、風邪などを引きにくくなるそうです。



かぼちゃを食べよう
冬至にはかぼちゃを食べると良いと言われています。かぼちゃには栄養があるので、丈夫な体づくりにとても良い野菜です。地方によっては、小豆粥やこんにゃくを食べる地域もあります。



<12月に使用する加工食品(一部)>

これ以外で気になるものがありましたら、各校までご連絡ください。

ノンエッグマヨネーズ
食用植物油、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白、香辛料、酵母エキスパウダー、増粘剤、調味料、香辛料抽出物、水

濃厚ソース
醸造酢、野菜・果実(トマト、プルーン、にんじん、たまねぎ、砂糖類、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、食塩、コーンスターチ、酵母エキス、たん白加水分解物、香辛料、水)

ビーフシチュー
小麦粉、食用植物油、食塩、糖類(砂糖、ぶどう糖)、トマトペースト、オニオンパウダー、脱脂大豆、ぶどう糖、ガーリックパウダー、デキストリン、酵母エキスパウダー、香辛料(ローレル、ペッパー、シナモン、カラメル色素)

コーンフレーク
コーングリッツ、砂糖、麦芽エキス、食塩、ぶどう糖果糖液糖、ビタミンC、酸化防止剤(ビタミンE)、乳化剤(大豆由来)、ナイアシン、鉄、酸味料、ビタミンB2、ビタミンB1、ビタミンA、ビタミンD

ヨーグルトドリンク(マスカット)
脱脂粉乳、マスカット果汁、還元麦芽糖水あめ、乳酸カルシウム、安定剤(ペクチン)、香料、ピロリン酸鉄、甘味料(スクラロース)、葉酸、ビタミンD、水

ポーク・チキンミートボール
豚肉、鶏肉、玉ねぎ、パン粉、でん粉、砂糖、食塩、酵母エキス、香辛料

クローワッサン
小麦粉、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、イーストフード、食塩、折込マーガリン

コチュジャン
砂糖、水飴、そら豆みそ、食塩、トマトペースト、もち米、塩蔵唐辛子、酵母エキス、香辛料、増粘剤(加工デンプン)、カラメル色素、酸味料、パプリカ色素、(原材料の一部小麦を含む)