

12月給食だより

平成 30 年 12 月
阿賀町立津川学校給食センター



かぜに負けない
からだ つく
体を作ろう



かぜに負けない体を作るために...

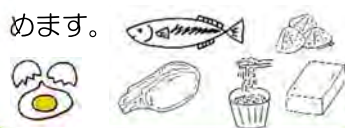
食事

1日3回、バランスのよい食事をとりましょう。特に朝ごはんを食べると、寝ている間に下がった体温が上がって、免疫力がアップします。元気のもと、朝ごはん！



たんぱく質

体力をつけ、免疫力を高めます。



ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を守ります。



ビタミンC

免疫力を高めます。



運動



昼は体を動かして、体を温めましょう。おなかもすいてごはんもりもり、夜はぐっすり眠れます。

睡眠



疲れると病気とたたかえません。ぐっすり眠って、体を休ませましょう。

12月3~7日は、阿賀町学校給食週間

まるっと阿賀町

~うんめえごっつお週間~part3

1月24日の学校給食記念日にちなんで、阿賀町では12月3~7日を給食週間とし、町内すべての小中学校で共通の特別献立を提供します。今年も、阿賀町の特産品や郷土料理、そして阿賀町の「地域おこし協力隊」の方々とコラボしたメニューが出ます。



地域おこし協力隊
〇〇さん

7日(金)に津川小学校の子どもたちと交流給食会を行います。

5日(水)

コロコロ野菜の塩麹あえ

6日(木)

白身魚の塩麹トマトソースかけ

7日(金)

しょうゆ麹肉じゃが

発酵食品が豊富な阿賀町にピッタリのメニューを考えてもらいました。



JA、生産者の〇〇さん、〇〇さん、〇〇さんから地場産物を納品してもらいます。

4日(火)の黒米

〇〇さんから無料で提供していただきました！ありがとうございます！



地域おこし協力隊
〇〇さん

3日(月)

えごまふりかけ

6日(木)

えごまドレッシングサラダ

白出谷小学校の皆さんと一緒に作った商品です。



「雪椿うどん」を使ったレシピ募集中！

まちがっこう保健委員会で、「雪椿うどん」を使ったアイディアレシピを募集します。選ばれたレシピは、3月の給食に出す予定です。詳しくは、募集要項をご覧ください。たくさんの応募をお待ちしています！



Agamachi