南城市学校給食センター　　TEL:098-948-7145　FAX:098-948-7173

12月 給食だより

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが感じられるようになりました。
もうすぐ、待ちに待った冬休みです♪楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

冬休みの食生活～10のポイント

- **た**（食）べすぎに気をつけよう
- **の**（飲）み物は甘くないものを選ぼう
- **し**っかり手を洗ってから食事をしよう
- **い**ち（1）日3食、規則正しく食べよう（朝 昼 夕）
- **ふ**ゆ（冬）が旬の食べ物をとろう
- **ゆ**っくりよくかんで食べよう（かむかむ）
- **や**さい（野菜）をたっぷり食べよう
- **す**すんで、おうちの人のお手伝いをしよう
- **み**んなで食卓を囲む機会をつくろう
- **を**（お）やつは時間と量を決めてとろう

―以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。

食品の提供があります

アサヒオリオン飲料株式会社さんより「沖縄バヤリースオレンジ」と「シークヮサー入り四季柑１００％」の提供があります♪
以前、南城市大里に工場があったというご縁で、提供いただけることになりました。

「シークヮサー入り四季柑１００％」を使用します★

10(火)
- カラフルサラダ
- 牛乳
- ごはん
- ポークハヤシライス

「沖縄バヤリースオレンジ」1.5Ｌを２５本使用します★

17(火)
- オレンジジュースケーキ
- ルーローハン
- 牛乳
- ごはん
- 春天わかめスープ

１２月１０日
カラフルサラダ

１２月１７日
オレンジジュースケーキ
に使用します★

１月の給食にも登場するかも^m^

おたのしみに♪

12月4日（水）は　弁当の日　です！

弁当の日はチャンス！

自分で弁当をつくることは、
こんなことを身につけるチャンスです♪

- 集中力
- やりとげる能力
- 心とからだを健康にする力
- 食事の重要性や楽しさを理解できる力
- 食べ物を選ぶことができる、食事作りができる力
- 食べ物ができるまでのことを知り、食べ物へ感謝する気持ちを持つことができる力　など

今年度は3回★

今年度の弁当の日は
１２月～２月に１回ずつです

１回目2024年１２月４日（水）
２回目2025年　１月８日（水）
３回目2025年　２月５日（水）

つくってみよう♪

おにぎりの具にどうですか？

昆布のつくだに！

材料（作りやすい量）

・細切昆布	１０ｇ
・しょうが	１ｇ
・しょうゆ	大さじ1
・みりん	大さじ1
・さとう	大さじ1
・料理酒	小さじ2
・しお	１ｇ
・だし汁	５０ｇ
○ごま油	小さじ1
○いりごま	８ｇ

作り方

①こんぶは水でもどす
②しょうがはすりおろす
③かつおぶしやこんぶでだしをとる
④小さいなべにごま油といりごま以外の材料を入れて、火にかける
⑤煮立ったら、ふたをして弱火で約10分煮る
⑥ふたとってまぜ、水分がなくなったら火を止めて、あじみをする
⑦ごま油といりごまを加えて、まぜる

★汁物のだしをとったあとのこんぶを切って使うと食品の有効活用になるよ♪
☆しょうがはチューブのものをつかうとかんたん！
★給食では、きくらげも入れています！
自分の好きな食品を入れてオリジナルつくだにを作っても楽しいかも♪

弁当の日に役立つ情報あります！

南城市　給食　で検索♪

献立表や給食だより以外にも、弁当の日に関係するいろいろな情報を載せています！のぞいてみてください♪

火を使わない！
オーブンを使ってできる弁当レシピの紹介などもあります！

どんどん新しい情報を載せていく予定です♪