

たべものしんぶん

おうちのひとといっしょによんでね

れいわ 令和5(2023)年12月号千里丘小学校

ふゆやす
冬休み

たとえば・・・

クリスマス・年越し・お正月・・・



もうすぐ冬休み! 冬休みは楽しいイベントがいっぱいですね! ごちそうを食べる機会も多いかもしれませんね。食べるだけでなく、寒さに負けず、体を動かすことも忘れずに! 冬休みも「食事・運動・睡眠」が大事です! これを機に一度、自分の生活を振り返ってみてください。冬休みも規則正しい生活を送りましょう!

自分の生活を振り返ってみよう

Q1 きのうの夜は何時ごろねましたか? (時 分ごろ)

Q2 夕食の後、ねるまでに何か食べましたか? (はい いいえ)
食べた人はどんなものを食べましたか?

Q3 今朝は何時ごろ起きましたか? (時 分ごろ)

Q4 今朝はすっきりめざめましたか? (はい いいえ)

Q5 今朝、朝ごはんを食べましたか? (はい いいえ)
食べた人はどんな朝ごはんを食べましたか?

Q6 今朝、うんちは出ましたか? (はい いいえ)

Q7 元気よく学校に来ることができましたか? (はい いいえ)

Q8 自分の生活を振り返ってみて、直したいところがありますか? (はい いいえ)
直したい人はどんなところを直したいですか?

最後に、新学期から実行したい自分の生活の目標を立てましょう
(例: 夜は9時までになて、朝ごはんをしっかり食べる)

まど 窓ふき、手伝うよ!
おせち料理のお手伝いするよ!
などなど
冬休みならではの
お手伝いを自分で探してやってみよう!

ふゆやす 冬休みもどうか元気で! 年が明けてまたみなさんの元気な顔を見られることを楽しみ

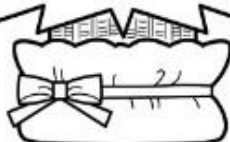
にしています。3学期は1月11日(木)から給食が始まります。お楽しみに♪



うらめん つつ 裏面へ続く

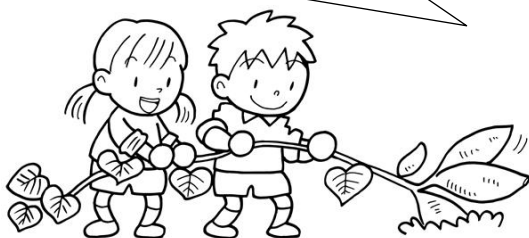
12月19日(火)は
クリスマス献立です♪

- ★コッペパン
- ★牛乳
- ★白菜スープ
- ★ハンバーグ
- ★ガトーショコラ



給食からもメリークリスマス！1人1個のハンバーグがつきます！
ひき肉に材料を入れてよくこね、ハンバーグの形にします。機械で
作っているのではありません。調理員さんが1つずつ作るのです。
その数、なんとおよそ500個！！そしてオーブンで焼きます。
焼けたハンバーグの上に給食室手作りのソースをかけます。愛情
たっぷりのハンバーグ！調理員さんは朝から大変ですが、心を
こめて作ります！楽しみに待っていてね♪

1年生 いもほり
しました！



「うわあ〜!!!こんな大きなおいもがほれたよ!」「こんなに小さいよ!!」などなど。とても楽しそうに
さつまいもをほっていました。収穫したさつまいもを使ってクッキングや給食に使用する予定です。お楽しみに♪

給食レシピ

12月の新献立です！鶏のからあげをひと工夫！
ご家庭でもお試しください！摂津市のホームページ
には毎月の新献立のレシピが掲載されていますので
ぜひご覧ください。

クイズ

Q. だいこんの中で一番辛みがあるのはどの部分？

①上の方

②真ん中

③先の方



答えは栄養士まで
言いに来てね



おいしい!たのしい!
摂津市給食レシピ!

新献立

鶏肉のハニーマスタード和え

令和5年12月12日の献立

【材料】(材料は1人分)

鶏もも皮つき	50g
薄口醤油	0.3g
酒	0.5g
片栗粉	大さじ1
揚げ油	5g
マスタード (あらびき)	0.5g
マヨネーズ	小さじ1
はちみつ	1.6g
薄口醤油	0.4g
砂糖	0.4g



【作り方】

鶏肉…薄口醤油・酒で下味をつける
A…マスタード・マヨネーズ・はちみつ・薄口醤油・砂糖

- ①鶏肉に片栗粉をまぶして油で揚げる
- ②Aをあわせ火にかける
- ③②に①を入れ、よく混ぜ合わせ仕上げる