



# 12月給食たより

令和3年12月  
墨田区立小梅小学校  
校長 荒井 令子  
栄養職員 伊藤 知子

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。  
冬休みを元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいを  
しっかりと行い、体調管理には十分気を付けてください。



<p><b>もうすぐ冬休み!</b> 食生活の <b>ポイント</b></p>	<p>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に食べよう</p>	<p>早寝・早起きをして、 朝ごはんを必ず食べよう</p>
<p>おやつは時間と 量を決めて 食べよう</p>	<p>食べ過ぎないように、 ゆっくりよく かんで食べよう</p> <p>かむ かむ</p>	<p>冬野菜をたっぷり食べよう</p>

## ☆ 世界の料理 「スウェーデン」 ☆



スウェーデンといえば、ノーベル賞の授賞式が行われることで、有名です。  
12月に提供するショットブラールは、スウェーデンの名物料理です。本来はマッシュポテトと  
コケモムのジャムを添えて食べます。給食では、チーズ風味のクリームソースをかけて提供します。

## 献立紹介

11月9日献立



いかのかりん揚げ



ココア豆



11月8日と9日に『かみかみメニュー』として噛み応えのある献立を提供  
しました。低学年の児童もよく噛んで食べてくれました。

11月1日

焼きカレーパン  
リヨネーズポテト  
レンズ豆とウインナーのスープ



11月2日

吹き寄せおこわ  
きびなごの磯辺揚げ  
石狩汁 みかん



11月8日

五穀ごはん  
蓮根入り大豆のつくね  
ごま和え 吉野汁



歯の自

