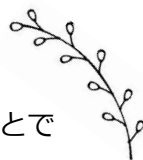


令和5年 12月

食育フードシステム東北 給食だより

こどもたちが大好きなクリスマスの季節♪
今年も残りわずかとなりますが、栄養バランスの良い食事を
心がけ、風邪に負けない身体づくりをしましょう！

12月22日は
冬至です



冬至とは、年間の中で最も昼間の時間が短い日のことで
毎年12/22頃と決まった日にちは指定されていません。

冬至の日には、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりします。

冬至かぼちゃで季節を味わおう



冬至の日にはかぼちゃに小豆をかけた
【かぼちゃのいとこ煮】でご提供します。
かぼちゃの甘味と小豆の甘味が合わさり
美味しいこと間違いなしです(^o^)



SFS しょくいく
フードシステム東北

カメラをはずすと弊社
公式Instagramが出ます。
フォローよろしくお願ひします!!

食育フードシステム東北株式会社

989-3125
仙台市青葉区下愛子字観音堂28

TEL:022-391-8666(代) FAX:022-391-8667
MAIL:shokuiku@sfs-tohoku.com

12月はクリスマスシーズン♪



クリスマス当日は冬休みに入ってしまう園児様が多いので
12日(火)に早めのクリスマスメニューでお弁当を楽しみましょう！

☆ピラフ ☆星型コロッケ ☆ミートスパゲティ
☆カラフルサラダ ☆チーズ ☆いちごブチケーキ

風邪予防のポイント

1.手洗い・うがいをする



2.しっかり栄養をとる



3.十分な睡眠をとる



これらを意識した生活を送ると免疫力が上がるため、寒くても風邪に負けない
健康な身体をつくることができます。冬は風邪やインフルエンザが流行る季節です。
ウイルスから身を守り、元気に年末年始を過ごしましょう。

【残食情報】

10月に残食が多かったメニューは、ブロッコリーおかか和えでした。
かつお節の旨味の源はイノシン酸で、この栄養素は風邪がひきにくくなる
効果があります。これからの季節には積極的に摂りたい栄養素です。



【12月の食材予定産地】

《野菜》きゅうり(宮城) ピーマン(高知) キャベツ(千葉) 長ネギ(茨城) えのき(新潟)
《肉類》鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク) 牛肉(オーストラリア・アメリカ)
《米》ひとめぼれ(山形)