

# 給食だより

令和4年度 12月号  
名古屋市立豊岡小学校

今年も残すところあと一か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみます。年末年始には楽しい行事がたくさんあります。体調を崩さないように、好き嫌いせず何でも食べましょう。



## ★ 特別献立

### ○ パートナー都市の日（タシケント市）・・・12日（月）

ごはん、牛乳、プロフ、チキンとポテトのスープ、ヨーグルト

- ※ 名古屋市とパートナー都市提携を結んでいるタシケント市（ウズベキスタン）の特別献立です。プロフは、ウズベキスタンで食べられている炊き込みごはんです。
- ※ プロフ、チキンとポテトのスープは新献立です。



### ○ 姉妹友好都市の日（南京市）・・・21日（水）

ごはん、牛乳、ユーリンチー、ゆでキャベツ、ワンタンとえびのスープ、ライチゼリー

- ※ ユーリンチー、ライチゼリーは新献立です。



## ★ 「みんなで食べる！なごや産」の日・・・15日（木）・19日（月）

ごはんは、港区・中川区でとれた米「あいちのかおり」です。

15日（木）の牛肉とブロッコリーのオイスターソースいためには、緑区やその周辺でとれたおかえりやさいの「ブロッコリー」を使います。

19日（月）のみそ汁には、中川区でとれた「みつば」を使います。



## ★ 「ふるさと献立」 ～ふるさと名古屋（愛知）の食べ物を知ろう～

5日（月）とりめし      9日（金）えびフライ      20日（火）あかもく入りぎょうざ巻き

# 寒さに負けない食べ物

かぜをひきやすい季節になりました。「かぜは万病のもと」と言われるように、いろいろな病気を引き起こします。そこで、かぜにかかりにくい体をつくるための食べ物を紹介します。

### たんぱく質はたっぷり

魚・肉・たまご・だいずなどは、たんぱく質を多く含み、寒さに負けない強い筋肉をつくれます。



魚      肉      たまご      だいず

### 毎日欠かさずビタミンC

からだの中に入ってきたウイルスをやっつけてくれる白血球の働きを助けます。



ブロッコリー      キャベツ      いちご      じゃがいも

### ビタミンAも忘れずに

かぜのウイルスは、口や鼻の粘膜から入ってきます。ビタミンAは、粘膜を強くします。



レバー      かぼちゃ      ほうれんそう      チーズ