

12月22日 の給食メニュー

ふるさと給食

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・かぼちゃのみそ汁
- ・おろしハンバーグ
- ・ゆずきゅうり



今月もおい
しい給食を
お届けしま
す！

体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳 (大分県産)	ごはん (宇佐市産)	干し椎茸 (由布市産)
油揚げ	砂糖	かぼちゃ (熊本県産)
みそ	ごま	人参 (長崎県産)
ハンバーグ (国産)		小ねぎ (宇佐市産)
		大根 (宇佐市産)
		きゅうり (熊本県産・宮崎県産)
		ゆず果汁 (宇佐市産)

ぱくぱくだより

今日は冬至(とうじ)です。冬至とは、1年で夜が最も長く昼が短い日です。これから寒くなる冬に備えて、栄養満点の食事をとる日だそうです。今日は栄養のあるかぼちゃを味噌汁(みそしる)に、院内産のゆずをきゅうりと和(あ)えています。

また、今日は津房小学校の皆(みな)さんが収穫(しゅうかく)してくれた大根を使って、おろしハンバーグを作ります。大根には消化を促(うなが)す栄養素がたくさん入っています。津房小学校の皆さん、ありがとうございます！ほっこりしながら、いただきましょう。

