



12月給食だより

令和6年12月号
都立城東特別支援学校
校長 佐藤 亜紀子
栄養士 木村 由美

今年も残りわずかになりました。日が暮れるのが早くなり、寒さも厳しくなっていきます。一年の締めくくりと新たな年を迎える時期を元気に過ごしましょう。

冬休みの食生活のポイント

た (食) ベスズに気を つけよう 	の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう 	や さい(野菜)を たっぷり食べよう 	す すんで、おうちの人 のお手伝い をしよう
み ンなで食卓を囲む 機会をつくらう 	を (お)やつは時間と量 を決めてとろう 		

～今月の献立～

冬至

冬至は1年で一番昼の長さが短く、夜が長くなる日です。ゆず湯に入ったり、かぼちゃや小豆を食べて健康を願います。今年の冬至は12月21日で、12月20日が冬至の献立です。



～給食の紹介～

11月5日

吹き寄せおこわ

牛乳

ホキのみみじ焼き

キャベツのごまみそ和え

みそ汁



小学部5年生が育てたとても大きなさつまいもを8kgいただきました。この日の吹き寄せおこわの具に使用しました。



10月の給食だよりで新米の値上げについてお知らせしましたが、このたび、東京都より、児童・生徒1食あたり30円の支援金が支給されることとなりました。新米の値上げに伴う支援になります。この支援金を活用して、安定した給食運営を行っていきます。