



もぐもぐだより



令和6年度
12月号



こんげつ

今月のとべっこランチ

12月の「とべっこランチ」は、18日の予定です。お友達や先生と楽しく食べてくださいね。

みそカツ丼



浅野農場の豚肉で作るとんかつに、給食センター特製みそだれをかけてみそカツにしています。みそカツは愛知県の郷土料理のひとつです。甘辛いみそだれがごはんとの相性が抜群です。

18日の給食メニュー

みそカツ丼
(ごはん、みそカツ)
きのこのけんちん汁
冬至かぼちゃ
牛乳

冬至かぼちゃ



冬至は、一年のうちでいちばん昼の時間が短い日のことです。昔から、この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれています。当別町産かぼちゃを食べて、冬を元気に過ごしましょう。

当別の魅力が

詰まった給食です！



かぜま 風邪に負けない！！



気温が下がり寒くなってくると、暖房の効果もあって室内の湿度も低くなり、風邪やインフルエンザなどの病原菌が活発に動き出します。規則正しい生活をするこ

ことで、体の免疫力を上げ、毎日を元気に過ごしていきましょう。冬は、鍋料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。

鍋料理でぽっかぽか



冬が旬の食材はこの時期が、栄養価も高く、おいしくなります。

鍋料理は、寄せ鍋や水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、

野菜などたくさんの食材を使うことができるので、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。みんなで、体も心もぽっかぽかに温まりましょう！