



12月 給食だより



あなんしちゅうおうがっこうきゅうしょく
阿南市中央学校給食センター

朝夕一段と冷え込むようになりました。気温の変化に体がついていけず、体調を崩す人が増える時期です。また、新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルス、かぜなどの感染症にも注意が必要です。感染を拡大させないために、日頃から一人一人が予防を意識することが大切ですね。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、次のことに気をつけましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	<p>白菜、大根、かぶ、ねぎ、ほうれん草、みかん、りんご</p>

リクエスト給食アンケート結果

阿南市内の中学3年生に「もう一度食べたい、好きな給食メニュー」のアンケートを実施しました。集計結果は次の通りです。学校給食の思い出になるよう、人気のメニューが登場します。お楽しみに！

【ごはん・パン部門】

- ①わかめごはん
- ②ビビンバ
- ③キムチ丼
- ④炊き込みごはん
- ⑤ドライカレー

【大きいおかず部門】

- ①カレーシチュー
- ②すき焼き
- ③カレーうどん
- ④豚汁
- ⑤スパゲティミートソース

【小さいおかず部門】

- ①鶏肉のすだち風味
- ②ちくわの二色揚げ
- ③いかのさらさ揚げ
- ④揚げたこやき
- ⑤ぎょうざの甘酢あん

【デザート部門】

- ①お米タルト
- ②青りんごゼリー
- ③クレープ

