



# ランチレター

12月18日(木)

<きょうのこんだて>

コッペパン タンドリーチキン

3色<sup>しよく</sup>こんにゃくサラダ

クリームシチュー

クレープ(ヨーグルト<sup>あじ</sup>味)

牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>



<きょうのひとこと> Today's message

今日の献立は、浅科中学校2年B組のみなさんの希望献立です。

テーマは「**体が温まる献立**」ということで考えてくれました。

## <2年B組からのメッセージ>

寒さに負けない食事をしようということで、冬に食べたいシチューを献立に取り入れました。五大栄養素にも気を付けて考えました。

ぜひ、味わって食べてください。

「冬に食べたいシチュー」に納得です！寒くなると、体は自然と「温まりたい」と感じ、体温を上げるためにエネルギーが欲しくなります。シチューには牛乳やバター、じゃがいもなど、エネルギーをしっかりとれる食材が多く、体を内側から温める効果があります。

2年B組のみなさん、ありがとうございました。

デザート(クレープ)のごみは、小さくまとめてクラスで処分してください。  
~ここからは放送でよみ上げなくてもよいです~

《食育の視点：食事の重要性・心身の健康・食品を選択する能力・感謝の心・社会性・食文化》