

## ちょうりじょうゆうびん 12月の予定献立表

### —おらほの食材—

米・キャベツ・小松菜・大根・人参・ねぎ・白菜・  
生しいたけ・ごぼう・里芋・セロリ・ミニトマト・  
にんにく・小豆・りんご・納豆・みそ等

日	曜日	料理名
2	月	ごはん、鶏から揚げ、キャベツと大根の浅漬け、小松菜のみそ汁、(中学のみ)青のり小魚
3	火	ごはん、マーボー豆腐、切干大根のナムル、ワンタンスープ、山形県産生乳ヨーグルト
4	水	蚕桑小学校リクエスト献立：米粉コッパン、チキンメンチカツ、コーン入り野菜スープ、フルーツポンチ
5	木	ごはん、いわし梅煮、なた割大根の炒め煮、えのきだけのみそ汁
6	金	ごはん、酢豚、野菜のおかかあえ、白菜と打ち豆のみそ汁
9	月	ごはん、あじ松葉開きフライ、切り昆布煮、キャベツのみそ汁、白鷹産大豆の納豆
10	火	ごはん、さば昆布醤油干し、くきたち干しの煮物、里芋と豆麩のみそ汁、白鷹のりんご
11	水	食パン、鶏肉のトマトソース煮、ほうれん草とコーンのサラダ、玉ねぎともやしのスープ、スライスチーズ
12	木	雪若丸給食：雪若丸ごはん、カレー、山形県産豚ロースカツ、野菜のレモンしょうゆ和え、ミニトマト

JA 山形おきたま農政対策白鷹地区本部（大滝権一本部長）様より、山形県産雪若丸の新米100キロを寄贈いただきました。

雪若丸は、粒のしっかりとした食感と、適度な粘りがカレーによく合うとのことで、12月12日の学校給食で特別メニュー「カツカレー」としていただきました。カツも県産豚肉のロースを使用し、県内産にこだわりました。

丹精込めて育てた雪若丸を子どもたちに味わってほしいとご協力いただいた皆様、誠にありがとうございました。

13	金	鮎貝小学校バイキング給食：ごはん、さんまオレンジ煮、しょうががえ、大根のみそ汁、型抜きレアチーズ
16	月	ごはん、鶏肉のレモン漬け、野菜のからしあえ、なめこのみそ汁
17	火	カレーうどん、ショウロンボウ、3色ごま和え、みかん
18	水	コッパン、オムレツ、ゆで野菜サラダ、ミネストローネ、りんごジャム
19	木	ごはん、鮭のきのこあんかけ、ひじき煮、あさりのみそ汁
20	金	冬至献立：ごはん、鶏つくね、五目きんぴら、あずきかぼちゃ、わかめのみそ汁
23	月	ごはん、ビビンバ、調理場の即席づけ、わかめスープ、ヨーグルト
24	火	セレクト給食：ごはん、もみの木ハンバーグ、カミカミサラダ、白菜とベーコンのスープ、クリスマスセレクトケーキ
25	水	食パン、白身魚のハーブ焼き、野菜ソテー、スキムミルク入りコーンスープ
26	木	焼きそば、春巻き、白菜とりんごの甘酢和え、鶏と卵の中華スープ

※この他、毎日牛乳が1本付きます。  
※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

## 吹奏楽部 第16回定期演奏会

11月4日、本校吹奏楽部による「第16回定期演奏会」がシェルター南陽ホールにて行われました。毎年来場者が増え、今年は604名の方々に来場していただきました。演奏終了後には、たいへん素晴らしい演奏であったという数多くのお褒めの言葉をいただきました。



## 荒高掲示板

第16回定期演奏会  
元気ニコニコ健康まつり  
ボランティア

## 『元気ニコニコ健康まつり』ボランティア

11月9日、本校保健委員と家庭クラブの生徒17名が、受付、案内をはじめ各種イベントの補助として参加させていただきました。また、「薬物乱用防止」に関する発表も行いました。



第2次白鷹町健康増進計画 **元気ニコニコしらたか21**

GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

**11月9日に開催した『元気ニコニコ健康まつり』についてレポートします。**

テーマは『こころの健康づくり』。こころを元気にする方法とは一体?!

“癒し”にスポットを当て、小さなお子様からシニア世代まで、こころも体も元気になるプログラム盛りだくさんでお届けしました。

**夢いっぱいコンサート～歌のおもちゃ箱～****\*うた / 吉野直子氏 ピアノ / 菅原美穂氏**

お姫様のような美しい衣装を身にまとったソプラノ歌手の吉野直子さんが登場すると、会場は一気にファンタジーの世界へ。

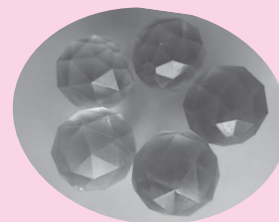
明るく透き通った歌声は参加した大勢の親子の心の奥に響き渡りました。

**おやこでチャレンジ!!わくわく体操****\*講師 トータルコンディショニングトレーナー 西間木由美氏**

フラフープやミニハードル、バンダナなど様々なアイテムを使いながら、音楽に合わせてリズムカルに体を動かしました。次から次へと繰り広げられる西間木先生のパワフルな指導に、タイトルどおり“わくわく”子どもも大人も夢中になって楽しみました。

**ココロボールでセルフマッサージ****\*講師 トータルコンディショニングトレーナー 高間結子氏**

日頃の疲れなどで凝り固まった体は、ボールを使ったセルフマッサージで足元からポカポカ。自分の体に自分で触れてケアすることは、癒し効果絶大!!多くの参加者は、小さなボールの大きなパワーに魅了された様子でした。

**今日から始められる快眠講座****\*講師 睡眠コンサルタント 遠藤祥子氏**

“眠り”について悩んでおられる方は多いのでは?実は寝つきをよくするための勝負は朝から始まっている!!とのこと。就寝前の呼吸法など実技も交えながら、規則正しい生活が何より大切であることをわかりやすく解説いただき、自身の生活を振り返るよい機会となりました。

**カラダチェック**

骨密度や血管年齢が無料測定できるとあって毎年好評のカラダチェックコーナー。今年は長井西置賜地区薬剤師会の計らいにより、新たに肌年齢、肩こり、ストレスチェックまで測定することができ話題を集めました。

**健康づくり推進員プロデュース!!食育体験**

- ◇JA山形おきたま様より提供いただいた新米の「はえぬき」30kg。自分で握る炊き立て新米おにぎりの味は格別です。
- ◇すべて白鷹町産の食材で作ったとん汁と郷土料理のかいもちは、ホッとやさしい味でした。
- ◇かつお、昆布、野菜それぞれの“だし”を飲み比べ。お子さんが保育園、こども園に通うご家庭に協力いただき、みそ汁塩分濃度測定も実施しました。(結果は別途お知らせいたします)

