

12月献立予定表

日	曜日	献立名	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
1	金	麻婆丼 牛乳 切干大根の中華和え 味噌汁	834	37.1	31.8	3.3
4	月	麦ごはん 牛乳 ほうれん草と卵のココット風 茹で野菜の浅漬け ミートボールときののクリームシチュー	905	35.9	33.5	2.7
5	火	ごはん 牛乳 さわらさらサ揚げ ごぼうサラダ 味噌汁	803	30.3	32.4	1.7
6	水	紫黒米ごはん牛乳 肉豆腐 アスパラ菜の磯辺和え 豚汁	803	31.2	27.4	2.4
7	木	スパゲティ・ミートソース 牛乳 コールスローサラダ 野菜スープ	811	33.9	26.8	4.0
8	金	シーフードカレーライス 牛乳 こんにゃくサラダ りんご	832	35.6	21.5	3.0
11	月	タコライス 牛乳 あさりのスープ	861	32.7	33.2	2.8
12	火	ホットドッグ 牛乳 もやしのスープ(トック入り) キウイフルーツ	850	32.4	31.6	4.1
13	水	ごはん 牛乳 鯖の竜田揚げ ひじき炒め煮 味噌汁	831	33.3	32.9	2.7
14	木	麦ごはん 牛乳 チキンピカタ かぼちゃの衣揚げ、ミネストローネ	826	39.6	24.9	1.9
15	金	十穀ごはん 牛乳 チンジャオロース 上海パオズ けんちん汁	836	32.8	29.6	2.8
18	月	<早めの冬至献立> ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 冬至かぼちゃ 粕汁	884	36.9	24.3	2.4
19	火	<早めのクリスマス献立> チキンライス 牛乳 モミチキ ミックス野菜ソテー ほうれん草のふわふわ卵スープ クリスマスのショコラケーキ	916	36.8	30.2	3.4

※都合により献立内容が変更になることがあります。



給食だより 12月

12月の目標
冬を健康に過ごすために

今年も、残すところ後1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、ウイルスの活動が活発になる一方、ひとの免疫力(抵抗力)は低下しやすくなります。栄養バランスのよい食事と十分な睡眠、適度な運動を心がけましょう。

かぜ・インフルエンザなどの感染症の予防に
手洗いをきちんとしていますか？

わたしたちは、普段いろいろなものに触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染します。これを「**接触感染**」といいます。

また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。

かぜやインフルエンザの予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、アルコール消毒してペーパータオルや清潔なハンカチでふき取ります。



🎁 12月、1月は給食室から「4年間ありがとう!」の気持ちを込めて、4年生のリクエスト献立を入れました。太字の献立(例 **タコライス**)です。どうぞお楽しみに… ※裏面もごらんください。

☆☆ 12月の行事食について☆☆

【12月18日(月):早めの冬至献立】

ごはん、牛乳、ぶいの照り焼き、冬至かぼちゃ、粕汁

※ちなみに、今年の冬至は12月22日(金)です

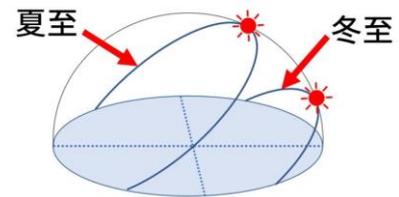
冬至

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が最も長い日です。また、冬至を過ぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯にはいったりします。かぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気)や風邪の予防になるといわれています。また、ゆず湯に入ると風邪をひかないともいわれています。



昼の長さの違い



【12月19日(火):早めのクリスマス献立】

チキンライス 牛乳 モミチキ ミックス野菜ソテー ほうれん草のふわふわ卵スープ
クリスマスのショコラケーキ



🎅 感染症予防のために 🎅

ビタミンA

のどや鼻の中の粘膜に働く。油と一緒に摂取することで吸収率が高まる。

かぼちゃ、ほうれん草、人参、ブロッコリー、うなぎ など



ビタミンC

免疫力を高める。体内に貯蓄することが出来ないため、毎日継続的に摂取すると良い。

オレンジ、いちご、野菜類 など



たんぱく質

身体の組織を作り上げ、抵抗力を高める。

ささみや鶏胸肉、卵、豆腐、白身魚 など



亜鉛

代謝補助・免疫力の上昇、皮膚や粘膜の状態を良好に保つ。

牡蠣、牛肉、鶏肉、豆類、ナッツ類、カニ など



🌸 4年生のリクエスト献立 🌸

8日(金) シーフードカレーライス 富田 佳祐さん

11日(月) タコライス 福地 結月さん

15日(金) チンジャオロース 菅野 仁瀬さん 三浦 秀太さん



この献立にどんな思い出があったのでしょうか?聞かせてほしいです・・・。
味わって食べてね。

来月に続く