

給食たより

京ヶ瀬小学校



今年も残すところ、あと1ヶ月となりました。この時期は寒さが厳しくなり、毎年ノロウイルスやインフルエンザなどが流行する時期です。今年は新型コロナウイルスにも注意が必要です。元気に新年を迎えるために、毎日の食事や生活にさらに気を付けて過ごしましょう。

12月の給食のめあて

寒さに負けない体をつくろう

今年のかぜを
ひきま宣言!

かぜ予防のポイント

<p>1 手洗い・うがいをする</p>	<p>2 しっかり栄養をとる</p>	<p>3 十分な睡眠をとる</p>
<p>4 マスクをつける</p>	<p>5 人ごみを避ける</p>	<p>6 適度な運動をする</p>

かぜ予防のために積極的にとりたい栄養素

たんぱく質



肉、魚、たまごなど

体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。

ビタミンA



レバー 色の濃い野菜

のどや鼻、皮膚などの粘膜を健康に保ちます。

月	火	水	木	金
<p>家族みんなで かぜ予防を!</p>	<p>1日</p> <p>しその実 あえ</p> <p>カレー そぼろ丼</p> <p>沢煮わん</p>	<p>2日</p> <p>切り干しの ナムル</p> <p>ごはん</p> <p>中華コーン スープ</p>	<p>3日</p> <p>磯香 あえ</p> <p>鯛のおろし煮</p> <p>ごはん</p> <p>さつま汁</p>	<p>4日 お誕生日 ごんたて</p> <p>安納いもプリン</p> <p>ごまペース あえ</p> <p>中華風 まぜごはん</p> <p>みそワカメ スープ</p>
<p>7日</p> <p>ごま酢 あえ</p> <p>ごぼう コロッケ</p> <p>わかめ ごはん</p> <p>キャベツの みそ汁</p>	<p>8日</p> <p>大根 サラダ</p> <p>ぶた肉の パルギ風</p> <p>ごはん</p> <p>トック スープ</p>	<p>9日</p> <p>カレー きんぴら</p> <p>ホッケの 塩焼き</p> <p>ごはん</p> <p>すき焼き風汁</p>	<p>10日</p> <p>稷々 スナック</p> <p>玉子 サラダ</p> <p>セルフ 玉子サンド</p> <p>白菜の トマト煮</p>	<p>11日</p> <p>じゃこ サラダ</p> <p>肉詰め いなり</p> <p>五目 米粉めん</p> <p>こめこ 米粉めん</p>
<p>14日</p> <p>和風 サラダ</p> <p>鱈とポテの アーモンド カテル</p> <p>ごはん</p> <p>うちまの みそ汁</p>	<p>15日</p> <p>即席 漬け</p> <p>豚キムチ丼</p> <p>すまし汁</p>	<p>16日</p> <p>もやしの 梅あえ</p> <p>鯖の みそ煮</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐そぼろ汁</p>	<p>17日</p> <p>ほうれん草 サラダ</p> <p>フライド チキン</p> <p>ごま 米粉パン</p> <p>加ワワー ポタージュ</p>	<p>18日 デザート</p> <p>花野菜の マリネ</p> <p>ハヤシライス</p>
<p>21日</p> <p>おひ たし</p> <p>鮭の ちゃんちゃん風 フライ</p> <p>ごはん</p> <p>冬至鍋</p>	<p>22日</p> <p>チョコ ケーキ</p> <p>もみの木 サラダ</p> <p>チキン ライス</p> <p>ABC スープ</p>	<p>12月18日(金)は デザートです</p> <p>A:いちごクレープ B:みかんタルト C:ガトーショコラ</p> <p>みなさんは どれを選び ましたか?</p>		
<p>12月21日は「冬至」です</p> <p>冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。冬至には昔から、かぼちゃを食べる風習があります。これは「冬至の日にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と言われているためです。冷蔵庫などがなかった時代に、保存のきくかぼちゃは、冬のビタミン源として大切に食べられていました。</p> <p>またこの他にも、冬至にはゆず湯に入ったり、「運盛り」といって、「ん」のつく食べ物を食べたりする風習があります。給食では、「ん」のつく食べ物が入った冬至鍋が登場します。残さず食べて、元気に過ごしたいですね。</p>				