

# 給食だより 12月

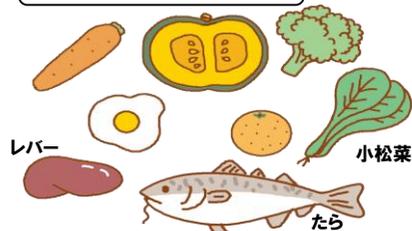


冬は新型コロナだけでなく、かぜやノロウイルスなど感染症の流行が心配な季節です。寒さに負けず元気に過ごすためには、栄養バランスのとれた食事をとり、よく寝てしっかり休み、体の抵抗力を高めておくことが大切です。とくに体の抵抗力を高めてくれる食べ物を積極的にとるようにしましょう。うがいと手洗いも予防に効果的です。

## 寒さに負けない食事をしよう！

冬を健康に過ごすため、食事では身体の調子を整えるビタミンをしっかりととりましょう。特に体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDは意識してとるようにしましょう。これらのビタミンは冬に美味しい食べ物にたくさん含まれています。旬の美味しい食べ物を取り入れて寒さに負けない食事をしましょう！

### ビタミンA (カロテン)



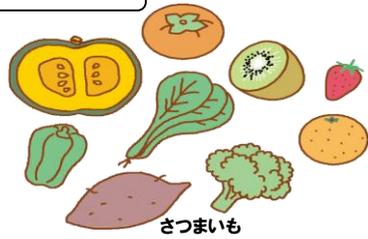
体の粘膜を強くし、かぜの予防に役立ちます。冬に美味しい緑黄野菜やみかんなどの柑橘類、旬の魚「たら」、またレバーや卵（卵黄）にも多く含まれています。

### ビタミンE



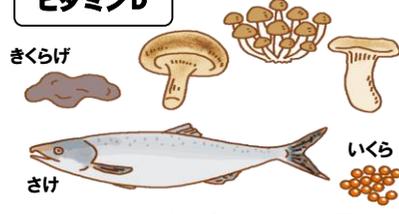
血液の流れをよくし、体の「サビ」つきを防ぎます。油に溶ける性質をもち、ハンドクリームやローションなどにも使われているビタミンです。

### ビタミンC



寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいたわります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く含まれています。

### ビタミンD



丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びることで人体の中で作れる栄養素ですが、日照時間が短くなる冬は食べ物から意識してとる必要があります。

## 予定献立表

	12月1日(水)	12月2日(木)	12月3日(金)	
※牛乳は毎日付きます。 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。 ※★マークはリクエストメニューです。 ※21日の誕生日給食は12月生まれの人にケーキを出します。	鮭ピラフ マカロニのクリーム煮 フルーツジュレ	もち麦ご飯 玉子焼き わかめのおひたし キムチ鍋風煮	もち麦ご飯 プルコギ 小松菜のからしあえ ★あさりのみそ汁 柿	
	エネルギー-941kcal 蛋白質32.7g 脂質21.9g	エネルギー-815kcal 蛋白質34.5g 脂質23.3g	エネルギー-812kcal 蛋白質27.6g 脂質19.6g	
12月6日(月)	12月7日(火)	12月8日(水)	12月9日(木)	12月10日(金)
もち麦ご飯 ★鶏肉のマスタード焼き ポテトのチーズ煮 ABCスープ	チャーハン 大根サラダ 豆腐スープ キウイフルーツ	★かけうどん かき揚げ天ぷら ゆで豚のごまダレあえ プリン	ゆかりご飯 さばの塩こうじ焼き ★ほうれん草のごまあえ 豚汁	麦ご飯 チキンカレー 海藻サラダ ブルーベリーゼリー
エネルギー-883kcal 蛋白質34.6g 脂質26.5g	エネルギー-840kcal 蛋白質28.6g 脂質25.4g	エネルギー-817kcal 蛋白質31.1g 脂質22.8g	エネルギー-811kcal 蛋白質34.5g 脂質23.0g	エネルギー-879kcal 蛋白質27.2g 脂質22.5g
12月13日(月)	12月14日(火)	12月15日(水)	12月16日(木)	12月17日(金)
バター丼 水菜のナムル 白菜とベーコンのスープ みかん	バターライス ★チキンナゲット ★フライドポテト 花野菜のサラダ ミネストローネスープ	もち麦ご飯 ぶりの照り焼き 雪菜のピーナッツあえ ★油揚げのみそ汁 納豆	もち麦ご飯 ★豚肉のバーベキューソース マセドアンサラダ オニオンスープ オレンジ	カレーピラフ ホタテの クリームシチュー フルーツ入り杏仁豆腐
エネルギー-830kcal 蛋白質29.9g 脂質24.9g	エネルギー-987kcal 蛋白質32.4g 脂質31.6g	エネルギー-820kcal 蛋白質35.8g 脂質25.5g	エネルギー-912kcal 蛋白質32.0g 脂質30.4g	エネルギー-946kcal 蛋白質28.9g 脂質26.4g
12月20日(月)	12月21日(火)	12月22日(水)	12月23日(木)	
★担々麺 中華サラダ バナナ	<誕生日給食> もち麦ご飯 ★豚肉のかりん揚げ ふるふき大根 すまし汁	かにめし 冬至かぼちゃ みそけんちん汁 りんご	バターロールパン ★ミートローフ クリスマスのサラダ 野菜スープ クリスマスクレープ	
エネルギー-829kcal 蛋白質35.4g 脂質23.7g	エネルギー-844kcal 蛋白質34.3g 脂質22.5g	エネルギー-825kcal 蛋白質28.6g 脂質15.5g	エネルギー-992kcal 蛋白質36.2g 脂質45.5g	



☆12月23日(水)の給食はクリスマスメニューです。クリスマスクレープは「チョコ」と「いちご」の2種類からのセレクトになります。どちらかがなくなると選べなくなりますので遅れないように来てください。

