

# 給食だより 12月



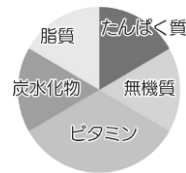
冬は新型コロナだけでなく、かぜやノロウイルスなど感染症の流行が心配な季節です。寒さに負けず元気に過ごすためには、栄養バランスのとれた食事をとり、よく寝てしっかり休み、体の抵抗力を高めておくことが大切です。とくに体の抵抗力を高めてくれる食べ物を積極的にとるようにしましょう。うがいと手洗いも予防に効果的です。

## 新型コロナに負けない!

### 健康な食生活を維持する方法

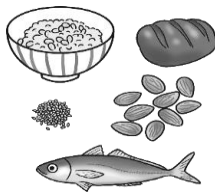
重要な栄養素をとるために  
さまざまな食品をとろう!

「黄・赤・緑」の3つのグループの食べ物、家庭科の五大栄養素の学びを生かして、バランスよく食べよう!



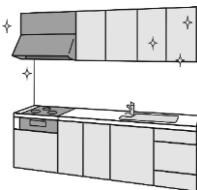
全粒穀物や種実類をとる。  
体によい働きをする脂質も!

全粒穀物は、玄米や胚芽米、麦ご飯、全粒小麦粉などです。体によい働きをする脂質とは不飽和脂肪酸を多く含んでいるもの。免疫システムを助けてくれます。



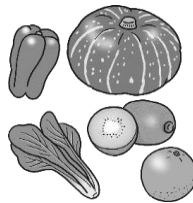
食品の衛生に気をつけよう!

「清潔に保つ」「生鮮品と調理済み品を分ける」「しっかり火を通す」「安全な温度で保管」「安全な水と安全な生鮮品の使用」の5つのポイントを守りましょう。



野菜やくだものを  
たくさん食べよう!

新鮮な野菜や果物からは、健康な食事をするのに必要な多くのビタミンや無機質(ミネラル)、食物せんいがとれます。



脂質、砂糖、食塩のとりすぎに  
気をつけよう!

つつい食べ過ぎてしまいがちなものに多い、これらの成分をとりすぎないようにしましょう。成分のチェックには食品表示が役立ちます。



定期的に水を飲もう!

水分を十分にとることは免疫システムの維持に役立ちます。甘いジュースではなく水を飲むことで、健康的な体重が維持でき、エネルギーのとり過ぎも防げます。



## 予定献立表

	12月1日(火)	12月2日(水)	12月3日(木)	12月4日(金)
	鮭ピラフ マカロニのクリーム煮 フルーツジュレ	ご飯 キムチ鍋風煮 玉子焼き わかめのおひたし	ゆかりご飯 ささかまいそべ揚げ 小松菜のごまあえ 豚汁	★まぜそば (担々みそダレ) 大根のサラダ バナナ
	エネルギー940kcal 蛋白質32.7g 脂質21.8g	エネルギー821kcal 蛋白質34.6g 脂質23.5g	エネルギー759kcal 蛋白質27.5g 脂質18.2g	エネルギー861kcal 蛋白質37.9g 脂質30.8g
12月7日(月)	12月8日(火)	12月9日(水)	12月10日(木)	12月11日(金)
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 オニオンスープ	ご飯 ★ブルコギ ほうれん草のからしあえ みそ汁 柿	チャーハン 中華サラダ チンゲン菜と 豆腐のスープ	ご飯 ★豚肉のかりん揚げ ふろふき大根 ずまし汁	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914kcal 蛋白質28.7g 脂質29.0g	エネルギー823kcal 蛋白質27.0g 脂質20.3g	エネルギー842kcal 蛋白質27.6g 脂質29.3g	エネルギー846kcal 蛋白質34.3g 脂質22.5g	エネルギー878kcal 蛋白質27.1g 脂質22.4g
12月14日(月)	12月15日(火)	12月16日(水)	12月17日(木)	12月18日(金)
マーボー丼 水菜のナムル 白菜とベーコンのスープ みかん	★かき揚げ 天ぷらうどん ゆで豚のごまだれあえ プリン	ご飯 ぶりの照り焼き 雪菜のピーナッツあえ みそ汁	エビピラフ ポテトのチーズ煮 ミネストローネスープ キウイフルーツ	<誕生日給食> ご飯 ★豚肉バーベキューソース マセドアンサラダ ABCスープ
エネルギー829kcal 蛋白質29.9g 脂質24.9g	エネルギー817kcal 蛋白質31.1g 脂質22.8g	エネルギー761kcal 蛋白質30.8g 脂質22.4g	エネルギー943kcal 蛋白質31.4g 脂質29.0g	エネルギー908kcal 蛋白質32.3g 脂質29.6g
12月21日(月)	12月22日(火)	12月23日(水)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>☆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来てください。</p> </div>	
かにめし みそけんちん汁 冬至かぼちゃ りんご	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	バターロールパン ★県産和牛角切りステーキ 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826kcal 蛋白質28.8g 脂質15.6g	エネルギー945kcal 蛋白質28.8g 脂質26.3g	エネルギー963kcal 蛋白質35.5g 脂質45.4g		
<p>※牛乳は毎日つきます。 ※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。 ※18日の誕生日給食は12月生まれの人にケーキを出します。 ※3日の「ささかま」と23日の「牛肉」は国産農畜水産物の生産者を応援する農林水産省の事業により提供されたものを使用します。</p>				

