

給食だより 12月



冬はかぜやノロウイルスなど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。

体の抵抗力を高めるには・・・

かぜの予防



ビタミンを多く含む野菜、果物をしっかりとろう！

色の濃い野菜



色の濃い野菜に多く含まれる**カロテン(ビタミンA)**は、のどや鼻の粘膜を強くして、かぜをひきにくくします。

色のうすい野菜・果物



色のうすい野菜や果物に多く含まれる**ビタミンC**は、ウイルスの活動をおさえ、かぜを予防し、回復を早めます。

寒くてもしっかり手を洗おう！

強力パワーの

ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをするを、家族みんなで徹底することが大切です。

あなたは**指先** ちょこっとさん？



「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか？ これでは洗っていない部分が多くて手洗いをしていないのほとんどかわりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

予定献立表

※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。
※★はリクエストメニューです。



| 12月3日(月) | 12月4日(火) | 12月5日(水) | 12月6日(木) | 12月7日(金) |
|---|--|--|---------------------------------------|---|
| ★チーズ牛丼 (チーズなしでもできます) もやしサラダ みそ汁 | かき揚げ天ぷらうどん ゆで豚のごまだれあえ バナナ | 麦ご飯 ★チキンカレー ★フルーツ入り杏仁豆腐 | ご飯 ★田舎風おでん 小松菜のごまあえ みそ汁 柿 | ご飯 ハンバーグきのこソース 花野菜のサラダ オニオンスープ |
| エネルギー849kcal 蛋白質36.2g 脂質28.4g | エネルギー800kcal 蛋白質30.4g 脂質22.2g | エネルギー899kcal 蛋白質26.7g 脂質24.1g | エネルギー794kcal 蛋白質31.1g 脂質18.3g | エネルギー857kcal 蛋白質31.4g 脂質31.1g |
| 12月10日(月) | 12月11日(火) | 12月12日(水) | 12月13日(木) | 12月14日(金) |
| ご飯 三角油揚げの野菜あんかけ ほうれん草のからしあえ みそ汁 アセロラゼリー | チャーハン 海の幸サラダ チンゲン菜と豆腐のスープ みかん | ご飯 豚肉のかりん揚げ ふる吹き大根 みそ汁 | 鮭ピラフ マカロニのクリーム煮 フルーツジュレ | <誕生日給食> ご飯 キムチ鍋湯煮 ★玉子焼き わかめのおひたし |
| エネルギー786kcal 蛋白質29.5g 脂質19.4g | エネルギー853kcal 蛋白質32.9g 脂質31.3g | エネルギー827kcal 蛋白質34.0g 脂質22.1g | エネルギー884kcal 蛋白質29.8g 脂質21.7g | エネルギー782kcal 蛋白質33.7g 脂質23.4g |
| 12月17日(月) | 12月18日(火) | 12月19日(水) | 12月20日(木) | 12月21日(金) |
| ご飯 豚肉のバーベキューソース マセドアンサラダ ABCスープ | チャンボン麺 名取産小松菜入りギョウザ バナナ | ゆかりご飯 ぶりの照り焼き ほうれん草のピーナッツあえ みそ汁 | かにめし 豚汁 冬至かぼちゃりんご | パンプキンパン エビフライ フライドチキン クリスマスのサラダ ジュリエンスープ セレクトケーキ |
| エネルギー845kcal 蛋白質32.3g 脂質26.0g | エネルギー768kcal 蛋白質35.1g 脂質20.7g | エネルギー748kcal 蛋白質32.5g 脂質22.0g | エネルギー789kcal 蛋白質30.4g 脂質14.6g | エネルギー946kcal 蛋白質33.9g 脂質39.5g |

12月21日(金)の給食はクリスマスメニューです。

クリスマスケーキは「チョコケーキ」と「チーズケーキ」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。

