

給食だより 12月



冬は寒さで体調を崩しやすく、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取り、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。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント

☆こまめに手を洗ったり、うがいをしよう。



☆同じ時間に寝て、同じ時間に起きるようにしよう。



☆同じ時間に食事をしよう。



☆適度に体を動かそう。



☆冬が旬の野菜や果物を食事にとりいれよう。



予定献立表

| | | | | 12月1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。 ※8日の誕生日給食は12月生まれの人にケーキを出します。 | | | | チャーハン ひじきのサラダ 春雨スープ エネルギー822kcal 蛋白質31.3g 脂質27.3g |
| 12月4日(月) | 12月5日(火) | 12月6日(水) | 12月7日(木) | 12月8日(金) |
| ご飯 ★豚肉のバーベキューソース ジャーマンポテト ABCスープ エネルギー810kcal 蛋白質32.7g 脂質22.2g | ご飯 豚キムチ鍋風煮 卵焼き ひじきの炒り煮 エネルギー894kcal 蛋白質39.3g 脂質30.4g | ご飯 さばのみそ煮 ほうれんそうのごま和え みそ汁 エネルギー810kcal 蛋白質36.8g 脂質25.0g | ちゃんぽんめん シュウマイ 中華サラダ エネルギー795kcal 蛋白質37.2g 脂質26.9g | <誕生日給食> 麦ご飯 ひよこ豆のカレー お豆のサラダ エネルギー951kcal 蛋白質33.7g 脂質33.1g |
| 12月11日(月) | 12月12日(火) | 12月13日(水) | 12月14日(木) | 12月15日(金) |
| ご飯 ★鶏肉の唐揚げ ふろふき大根 みそ汁 エネルギー816kcal 蛋白質33.8g 脂質23.3g | マーボー丼 水菜のナムル 白菜とベーコンのスープ エネルギー789kcal 蛋白質29.7g 脂質25.7g | 鮭ピラフ マカロニのクリーム煮 フルーツジュレ エネルギー917kcal 蛋白質31.8g 脂質21.7g | ご飯 ★豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁 エネルギー831kcal 蛋白質37.2g 脂質26.2g | ピザトースト 鶏肉のマーマレード煮 花野菜のサラダ ミネストローネスープ エネルギー867kcal 蛋白質40.5g 脂質37.9g |
| 12月18日(月) | 12月19日(火) | 12月20日(水) | 12月21日(木) | 12月22日(金) |
| カレーピラフ クリームシチュー フルーツ入り杏仁豆腐 エネルギー921kcal 蛋白質30.0g 脂質25.0g | かき揚げうどん ゆで豚のごまだれ和え バナナ エネルギー784kcal 蛋白質28.7g 脂質21.6g | ご飯 ぶりの照り焼き 大豆の磯煮 みそ汁 エネルギー831kcal 蛋白質38.3g 脂質26.3g | ★親子丼 冬至かぼちゃ みそけんちん汁 エネルギー827kcal 蛋白質34.0g 脂質19.1g | ミートドリア フライドチキン クリスマスのサラダ 野菜スープ クリスマスケーキ エネルギー878kcal 蛋白質32.0g 脂質36.0g |

幸運を呼び込む冬至の食べ物



「冬至(とうじ)」は一年で一番太陽が出ている時間が短い日です。太陽の力が弱まると、人間の運氣も下がるといわれていたことから、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯に入って身を清める風習があります。