

12月

きゅうしょく 給食だより

さむ 寒さがぐっと増して、本格的な冬がやってきました。冬至のかぼちゃに、クリスマスのご馳走、年末の年越しそばに、お正月のお飾料理など、行事やおいしいものが盛りだくさんの冬休みがもうすぐやってきます。今年も残すところあと1カ月です！楽しい冬休みが過ごせるよう、手洗いうがいをしてインフルエンザや風邪の予防、バランスの良い食事を心がけましょう。

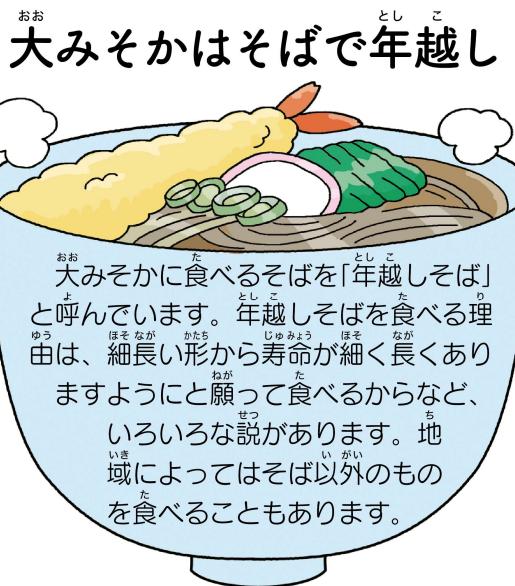
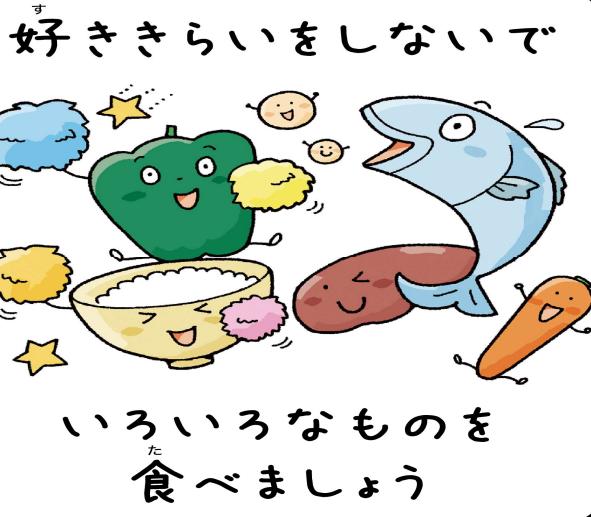
冬休みのすごし方について



冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

もうすぐ冬至です

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。



かぼちゃとシンデレラ

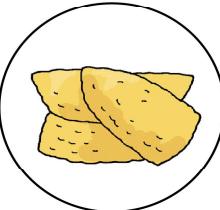


おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。

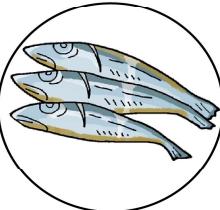
数の子

数の子は、にしんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



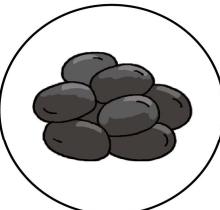
田づくり

田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



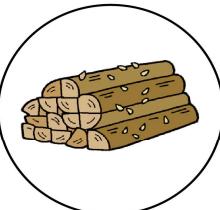
黒豆

まめは、まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。



たたきごぼう

ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や厄災の願いが込められています。



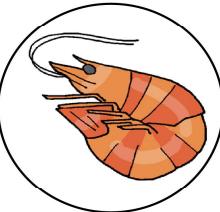
こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれる祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。



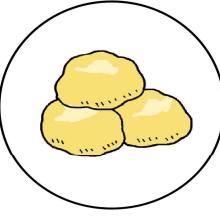
えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



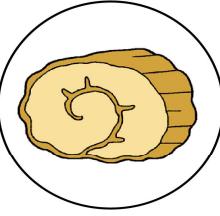
きんとん

きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。



伊達巻き

まきものに似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。



12月 給食予定献立表

日	曜日	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート きゅうにゅう	あか ち 血や骨、肉を つくるもの	黄 ねつ からら 熱や力に なるもの	みどり からだ ちょうし 体の調子を とど 整えるもの	
1月	月	こくとうパン キキのはこんだハイ かぶのスープ きゅうにゅう	たらぎゅうにゅう クリームとうにゅう ひたきゅうにゅう	マカロニ あぶら マーガリン こむぎ にんじん たまねぎ しめじ かぶ こまつな きゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん マッシュルーム にんじん たまねぎ しめじ かぶ こまつな きゅうにゅう	エネルギー 602 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.9 g えいが 映画の日献立
2月	火	ごはん チャンチャンやき ちくせんに りんこ きゅうにゅう	さけみそ とりちくわ こんごうぶし りんこ きゅうにゅう	さとうバター あぶら さといも こんにゃく さとう りんご	にんじん しめじ キャベツ たまねぎ にんじん じゃがいも エッグケアマヨネーズ オレンジ にんじん レモン	エネルギー 575 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.0 g
3月	水	むぎごはん チーマカレー ひじボテサラダ キャロットゼリー ジョア	とり ふた だいす ヨーグルト チーズ ひじき アガー ジョア	こめ おおむぎ あぶら さとう さとう	エネルギー 591 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.4 g	
4月	木	むぎごはん ごもくどうふ どんのぐ はるさめスープ はなみかん きゅうにゅう	ふた とうふ みそ とり きゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう てんじん はるさめ こまあぶら みかん	エネルギー 593 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.1 g	
5月	金	ピリからこぼうごはん バリバリひじきサラダ なまあげのにくみそに きゅうにゅう	とり ひじき かつおぶし とり ふた だいす みそ なまあげ こんごうぶし きゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも あぶら さとう あぶら さとう じゃがいも きゅうにゅう	エネルギー 578 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 1.9 g	
8月	月	ごはん スタミナなっとう いなどとだいこんのもの おひのきなこスク きゅうにゅう	とりなっとう かつおぶし いなど こんぶ きなこ きゅうにゅう	こめ こまあぶら さとう さとう ひバター さとう	エネルギー 634 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 1.4 g ゆうきやまい 有機野菜の日	
9月	火	しらすわかめごはん こもくつまに スイートポテト きゅうにゅう	わかめ ちりめんじゃこ とり なまあげ うずらたまこ こんごうぶし なまクリーム きゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう さつまいも さとう バター	エネルギー 627 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.8 g	
10月	水	ちゃんぽん ワインナーはるまき ちゅうかサラダ きゅうにゅう	ふた なると こんごうぶし とうにゅう ソーセージ ツナ きゅうにゅう	ラーメン あぶら はるまきのかわ じゃがいも あぶら こまあぶら さとう	エネルギー 605 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.3 g	
11月	木	こんぶごはん ちくわにしょくあげ にくしゃか りんこ きゅうにゅう	とり あぶら あげ こんぶ ちくわ あおのり ひた こんこうぶし きゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら こにゅく さとう こまこめ あぶら あぶら じゃがいも こにゅく さとう りんご	エネルギー 591 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.3 g	
12月	金	ごはん さばのねぎみそがけ こまあえ じぶに はなみかん きゅうにゅう	みそ とり こんごうぶし きゅうにゅう	こめ さとう こま さとう でんぶん さとう みかん	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.8 g だし 出汁で味わう わらび むぎ 和食の日	

ひがしくらんそく うかせがくくん
東国分爽風学園
いちかわりつ そや しょくがくこう

日	曜日	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート きゅうにゅう	あか ち 血や骨、肉を つくるもの	黄 ねつ からら 熱や力に なるもの	みどり からだ ちょうし 体の調子を とど 整えるもの	
15月	月	ごはん ほっけフライ さんしょくおひたし かきたまじる きゅうにゅう	ほっけ かつおぶし とうふ たまご こんごうぶし きゅうにゅう	ごめ こむぎ でんぶん こまつな	エネルギー 577 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.1 g 5学年校外学習	
16火	火	セルフォムライス セルフォムライスのたまご&ケチャップ やさいスープ ヨーグルト きゅうにゅう	とり シートエッグ ぶた ヨーグルト きゅうにゅう	こめ あぶら バター じゃがいも きゅうにゅう	エネルギー 566 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.4 g	
17水	水	ほうとう ゆずあえ かぼちゃドーナツ おさかなアーモンド きゅうにゅう	とり あぶら あげ みそ こんごうぶし かつおぶし とうふ おから たまご おさかな アーモンド きゅうにゅう	ほうとう あぶら さといも こぼう こむぎ さとう おさかな アーモンド きゅうにゅう	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 1.8 g とうしこんだて 冬至献立	
18木	木	キャロットピラフ フライドチキン ほしのサラダ セレクトクリスマスケーキ きゅうにゅう	とり ハム セレクトクリスマスケーキ きゅうにゅう	こめ でんぶん こむぎ あぶら さとう こめこマカロニ あぶら さとう きゅうにゅう	エネルギー 628 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.0 g こんだて クリスマス献立	

※ 物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

栄養の12月平均値
エネルギー 592 kcal
たんぱく質 24.4 g
脂質 20.7 g
食塩相当量 2.1 g

「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入つて炎症を起こすさまざまなかほりやく じょうじょう まな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からもうつります。口頃から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠と栄養をとつて、かぜをひかないようにしましょう。



今年はかぜをひきま宣言！

かぜ予防のポイント

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

かぜをひかないように、口頃からかぜの予防を心がけましょう。

