



寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。



今月の給食目標

# 冬の食生活について考えよう

## 「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざ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うつります。白頃から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



### 感染症予防に「ビタミンACE」を！

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
 にんじん かぼちゃ	 ブロッコリー いちご 赤ピーマン	 アーモンド かぼちゃ ひまわり油

## 冬休みを元気に過ごすためのポイント

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	<p>  ほうれん草 みかん りんご         </p>

### 保存の知恵

魚も肉もひからびちゃうぞ！

干し鶏

ええ!!

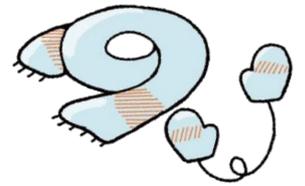
大丈夫! それはずっと干しているのよ

干物や乾物には、昔の人の知恵が詰まっています

昔からの食文化を感じて大切に味わいましょう。

# 12月

# よていこんだて



月	火	水	木	金
	☆マーク…アレルギー対応日(11日) 全ての献立に牛乳がつかます。 栄養表示については、エネルギー【E/kcal】、たんぱく質【タ/g】、 脂質【脂/g】、塩分【塩/g】で献立下に表示されています。			1日 大根の日
飯…飯田リクエスト給食 直…直リクエスト給食 若…若山リクエスト給食	目標値 E 650 kcal タ 24.0 g 脂 18.0 g 塩 2.0 g		今月の平均値 E 692 kcal タ 27.6 g 脂 21.6 g 塩 2.0 g	
				ごはん かわりきんぴら 大根とひき肉のうま煮 みかん
2日(土)	5日 あえのこと給食	6日	7日	8日
ごはん SDGsハンバーグ ブロッコリーとチーズのサラダ キャベツとベーコンのスープ	ごはん 魚の甘みそかけ 大根なます いわりのりすまし汁	ごはん ホイコーロー 豆腐の中華煮	ごはん 磯辺とり天 <sup>飯</sup> きゃべつのみそ和え 小松菜となめこのすまし汁	冬野菜のカレーライス イタリアンサラダ 福神漬け
E 679 kcal タ 25.3 g 脂 24.1 g 塩 1.6 g	E 630 kcal タ 26.0 g 脂 19.2 g 塩 1.6 g	E 716 kcal タ 32.0 g 脂 22.3 g 塩 1.4 g	E 612 kcal タ 27.7 g 脂 15.5 g 塩 2.1 g	E 791 kcal タ 28.4 g 脂 22.2 g 塩 3.4 g
11日	12日	13日	14日	15日 かぼちゃの日
☆オムライス <sup>飯</sup> 野菜とチーズのサラダ キャベツのスープ	ごはん 肉だんごの甘酢あん 大根とハムのサラダ チンゲンサイのスープ	ごはん タッカルビ わかめスープ	ごはん 大豆と小魚のごまからめ おでん風煮	ごはん 鶏肉の竜田揚げ <sup>直</sup> かぼちゃサラダ アオサの粕汁
E 673 kcal タ 26.0 g 脂 24.5 g 塩 2.9 g	E 625 kcal タ 19.0 g 脂 19.9 g 塩 1.7 g	E 607 kcal タ 25.5 g 脂 16.1 g 塩 1.5 g	E 762 kcal タ 29.1 g 脂 23.2 g 塩 2.1 g	E 715 kcal タ 26.3 g 脂 24.8 g 塩 1.9 g
18日	19日	20日	21日	22日 クリスマス給食
ゆかりごはん ささ身ときゅうりの和え物 五目うどん <sup>飯</sup>	ごはん 魚の幽庵焼き 白菜のおかか煮 すりわり汁	ごはん チーズ納豆 肉じゃが <sup>若</sup>	コッパン かぼちゃひき肉フライ キャベツのザワークラウト風 シチュー <sup>飯</sup>	ごはん ハニーマスタードチキン コールスローサラダ <sup>直</sup> ミネストローネ クリスマスのカップケーキ
E 595 kcal タ 26.4 g 脂 14.3 g 塩 3.1 g	E 668 kcal タ 29.9 g 脂 22.6 g 塩 2.2 g	E 709 kcal タ 28.1 g 脂 27.6 g 塩 1.8 g	E 709 kcal タ 28.1 g 脂 27.6 g 塩 1.8 g	E 838 kcal タ 27.8 g 脂 27.3 g 塩 1.9 g

今月の〇〇給食の日(珠洲食材使用日)は、12/1(大根の日)、12/15(かぼちゃの日)です。  
 献立は仕入れ状況によって変更になる場合があります。

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しづつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は  
12月22日です。



ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるという言い伝えもあります。

