

12月

給食だより



R3年12月号
珠洲市学校給食
飯田共同調理場

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



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。日頃から手洗いやうがいをし、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。



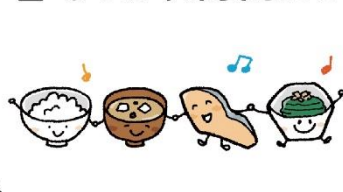
今年はかぜを
ひきま宣言！

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、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

かぜをひいた時に

積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質を多く含む食品



肉、魚、卵など

炭水化物を多く含む食品



米、めん、いもなど

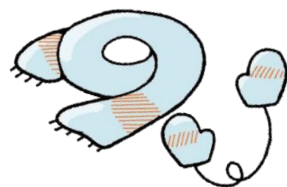
ビタミンAを多く含む食品



レバー、にんじんなど

12月

よていこんだて



月	火	水	木	金
		1日	2日 大根の日	3日 みかんの日
		ごはん 牛乳 カツオフライ 白菜のおかか煮 里芋のみそ汁	ごはん 牛乳 肉だんご 大根と絹揚げの煮物 小松菜としめじのみそ汁	ごはん 牛乳 チーズ納豆 とり野菜 みかん
エ 614 kcal タ 24 g 脂 2 g 塩 2 g	エ 616 kcal タ 22 g 脂 17 g 塩 3 g	エ 614 kcal タ 24 g 脂 2 g 塩 2 g	エ 616 kcal タ 22 g 脂 17 g 塩 3 g	エ 678 kcal タ 31 g 脂 21 g 塩 2 g
6日	7日	8日	9日	10日
ごはん 牛乳 さばの味噌煮 揚げ入り大根なます 白玉たんごのおつゆ リク	ごはん 牛乳 豚肉とビーフンのピリ辛炒め ☆クッパ リク	ごはん 牛乳 さけの野菜あんかけ 春雨スープ	ごはん 牛乳 チキンカツ 温野菜 冬野菜の粕汁	ごはん 牛乳 タッカルビ わかめスープ 青りんごゼリー リク
エ 694 kcal タ 26 g 脂 22 g 塩 2 g	エ 633 kcal タ 23 g 脂 17 g 塩 2 g	エ 642 kcal タ 26 g 脂 2 g 塩 2 g	エ 651 kcal タ 23 g 脂 20 g 塩 2 g	エ 637 kcal タ 26 g 脂 15 g 塩 2 g
11日(土) 13日 振休	14日	15日	16日	17日
ビビンバ リク 牛乳 小松菜としめじのみそ汁 バナナ	☆オムライス リク 牛乳 野菜とチーズのサラダ キャベツのスープ	ごはん 牛乳 チキン南蛮 リク 白菜のおかか梅煮 わかめとしめじのみそ汁	☆コッペパン 牛乳 スパゲティミートソース 米粉のシチュー	ごはん 牛乳 サバのたつた揚げ ひじきの煮物 えのきと油揚げのみそ汁
エ 740 kcal タ 27 g 脂 24 g 塩 2 g	エ 604 kcal タ 22 g 脂 17 g 塩 3 g	エ 720 kcal タ 30 g 脂 3 g 塩 3 g	エ 844 kcal タ 36 g 脂 25 g 塩 3 g	エ 624 kcal タ 24 g 脂 20 g 塩 2 g
20日	21日	22日 冬至	23日	24日 クリスマス給食
すくなめごはん 牛乳 あんかけうどん ツナと切干大根の酢の物のり佃煮	ごはん 牛乳 ハニーマスタードチキン ブロッコリーのごまマヨサラダ 冬野菜のコンソメスープ	ごはん 牛乳 かぼちゃグラタン リク おかか和え 野菜スープ	ごはん 牛乳 五目野菜炒め リク マーボー豆腐 リク	カツカレー リク 牛乳 ひじきマリネ クリスマス米粉のカップケーキ
エ 643 kcal タ 25 g 脂 17 g 塩 3 g	エ 634 kcal タ 26 g 脂 18 g 塩 2 g	エ 704 kcal タ 27 g 脂 2 g 塩 2 g	エ 732 kcal タ 31 g 脂 25 g 塩 1 g	エ 988 kcal タ 35 g 脂 44 g 塩 3 g

☆マーク・・・アレルギー対応日

料理名 **リク**・・・リクエストされた給食

-栄養表示について-エネルギー【エ/kcal】、たんぱく質【タ/g】、脂質【脂/g】、塩分【塩/g】

【12月の食育記念日】

12/2 (木) だいこん 大根の日・・・すずし けんないさん のうさんばつ こんだて 珠洲市や県内産の農産物が献立にはいる〇〇の日

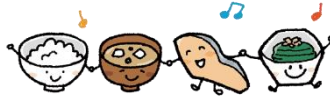
12/3 (金) みかんの日
・・・ぜんごく かじつ せいさんしゅつかあんでいきようぎ かい のうりんすいさんしやう せいいてい 全国果実生産出荷安定協議会と農林水産省が制定

12/22 (水) とうじ 冬至



・・・とうじ さいかい 運があがるとされていて、かぼちゃを食べて栄養をつけ、
からだ あたた 身体を温めるゆず湯に入り無病息災を願いながら寒い冬を乗りきる知恵と
されています。

12/24 (金) きゆうしやく クリスマス給食



・・・クリスマスのかめい 米粉カップケーキがつきます。メインの献立は子どもたち
にんぎ たか 人気が高く、リクエスト 給食 にはいるカツカレーにしました。

