

給食献立表

令和4年 12月

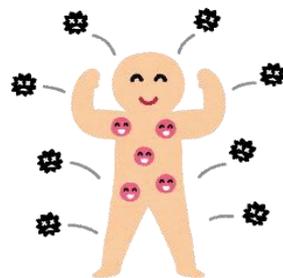
石川県立盲学校

冬至について		12/1 (木)		2 (金)	
<p>冬至は一年のうちで、最も昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ（なんきん）などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりするとかぜを引かないといわれています。</p> 		<p>ご飯 具だくさん卵焼き 付) ゆで野菜 根菜の煮物ごま味噌がらめ 白菜のすまし汁</p>		<p>ミルクロール ドイツ カリーブルスト 付) ザワークラウト風 ドイツのじゃが芋スープ りんごのコンポート</p>	
5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	
<p>ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリーのごまドレ和え 中華風コーンスープ</p>	<p>クファージュシー 沖縄県・リクエスト フーチャンプルー もずくスープ</p>	<p>味噌煮込みうどん風 愛知県 大根の梅サラダ 肉まん</p>	<p>ご飯 魚の白麴マヨソース(さけ) 付) 里芋ごま和え 野菜の塩昆布和え かみなり汁</p>	<p>パン スパニッシュオムレツ ひじき洋風カレー煮 麦入りスープ</p>	
12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	
<p>ご飯 ひじき入りミートローフ 付) 人参グラッセ・粉ふき芋 大根じゃこサラダ 豆腐のスープ</p>	<p>牛丼 リクエスト 車麩のおひたし 揚げと白菜のみそ汁</p>	<p>救給カレー セルフおにぎり(わかめ) 具だくさん豚汁 果物 (みかん)</p>	<p>ご飯 竹輪の磯辺揚げ 付) 白菜ごま浸し チーズ入かぼちゃサラダ のっぺい汁</p>	<p>パン ボルシチ ウクライナ にんじんとくるみのサラダ バナナ焼きプリン</p>	
19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	
<p>ご飯 いわしの生姜煮 付) はりはり漬け 高野豆腐の卵とじ ほうとう風 山梨県</p>	<p>中島菜飯 さつまいものシチュー ふるふき大根 石川県産食材 (能登野菜・加賀野菜)</p>	<p>スパゲッティ・ナポリタン 白菜ツナサラダ ふわふわスープ</p>	<p>ご飯 冬至献立 魚のゆず味噌焼き(がんど) 付) 白菜お浸し 南瓜のいところ煮 なめこのみそ汁</p>	<p>パン クリスマス献立 フライドチキン・グラッセ ジャーマンポテト かぶのスープ ケーキ</p> 	

※牛乳は毎日つきます。 ※都合により献立を変更することがあります。

体の抵抗力を高めよう！

冬になり寒くなってくると、毎年かぜやインフルエンザなどの流行が心配されます。かぜを予防するには、原因となる菌やウイルスなどの病原体を体に入れ(手洗い、うがい、マスク、換気など)のほか、病原体に対する体の抵抗力を高めることが大切です。



体の抵抗力を高めるポイント

適度な運動

ただし、激しすぎる運動は、逆に抵抗力が低下してしまいます。



十分な睡眠・休養

早寝早起きを心がけましょう。



バランスのとれた食事

栄養不足や偏りがあると、体の抵抗力が低下してしまいます。五大栄養素(たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル)をバランスよくとりましょう。朝・昼・夕の3食を、なるべく主食・主菜・副菜をそろえると、バランスをとりやすくなります。好き嫌いせずに食べましょう。



ヨーグルトや発酵食品などに含まれる乳酸菌も、腸の免疫細胞を活性化して、体の抵抗力を高めてくれます。

