

いただきます!



# ランチタイム12月号

R6.Dec 白山市立鶴来中学校

ごちそうさま!



今年のカレンダーも最後の一枚になり、寒さも一段と増してきました。寒くなり空気が乾燥すると、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。かぜの予防を心がけ寒さに負けない丈夫な体で元気に過ごしましょう。



今年のかぜをひきま宣言!

## かぜに負けない! 体づくり

免疫力アップ!



かぜを予防するには、ウイルスと戦うための抵抗力や免疫力をアップする食生活を心がけることが大切です。

### 「かぜ」をひくのはなぜ?



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もうつります。日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。

## 免疫力を高めるビタミン A C E



### ビタミンA

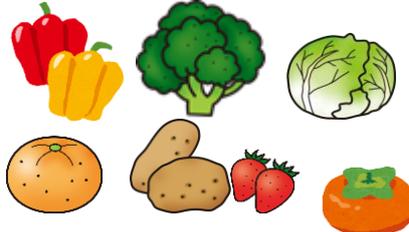
皮膚や粘膜を強くして、**ウイルスの侵入防止!!**



緑黄色野菜に多く含まれています

### ビタミンC

体の免疫力を高め、体内に入ってきたウイルスと戦います。



野菜、いも、果物に多く含まれています

### ビタミンE

血液の流れを良くして体を温めます。



ゴマやナッツなどの種実類、緑黄色野菜に多く含まれています

いずれも強い抗酸化力を持ち、免疫力の向上に役立ちます。3つを一緒に摂取することでお互いの働きを高め合い、さらに高い効果を得ることができます

## 朝食を食べて体を温めましょう

体温が1度上がると免疫力が3~5倍に上昇すると言われています。1日で最も体温が低いのが朝です。朝食にスープ、みそ汁などの温かい食べ物を食べ、体の冷えを積極的に解消することが大切です。



## 12月の給食より



◇23日…世界ユネスコジオパーク給食

とうやこうずさん  
「洞爺湖有珠山ジオパーク(北海道)」

約11万年前の巨大噴火でできた洞爺湖、今も火山活動が続く有珠山。この歴史や地形、防災教育などが評価され、日本で最初の「世界ジオパーク」に認定されました。給食では、エスカロップとどさんこ汁が登場します。

## 冬至とかぜの予防



冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至は昔から、食べ物を通じて無病息災を願う日とされ、かぼちゃなどを食べたり、ゆず風呂に入る風習があります。

◇20日…冬至の献立

給食では、ゆず風味のはりはり漬け、かぼちゃのみそ汁が登場します。

みなさんがかぜをひかないように献立を取り入れました。残さず食べてくださいね。

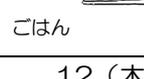
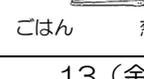
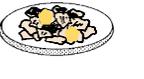
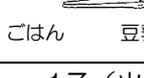
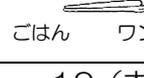
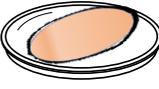
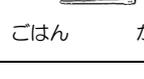
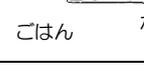




Cherry Christmas!

# 12月もりつけ表



| 2 (月)   | 3 (火)   | 4 (水)   | 5 (木)   | 6 (金)  |
|---|---|---|---|--|
| 切干サラダ<br><br>ちくわの磯辺揚げ (2こ)<br><br>ごはん かやくうどん<br>         | ごま酢和え<br><br>いちごみかんのゼリー<br><br>焼き鮭の照り煮<br><br>ごはん 豚大根<br> | パンネのミートグラタン<br><br>ピラフ<br><br>豆腐とたまごのスープ<br>     | ブロccoliーサラダ<br><br>松風焼き<br><br>ごはん 豚汁<br>         | 南瓜のサラダ<br><br>豚肉のジンジャーソース<br><br>ごはん 葱のスープ<br>          |
| 9 (月)   | 10 (火)  | 11 (水)  | 12 (木)  | 13 (金)   |
| 豚肉とれんこんの照り煮<br><br>わかめごはん<br><br>小松菜と揚げのみそ汁<br>        | 金平ごぼう<br><br>鯖の味噌煮<br><br>ごはん 豆乳めった汁<br>  | キャベツとツナのペペロンチーノ<br><br>クロックムッシュ<br><br>ポトフ<br> | もやしナムル<br><br>ヤンニョムチキン<br><br>ごはん ワンタンスープ<br>  | フルーツヨーグルト<br><br>チキンカレー(麦ごはん)<br>   |
| 16 (月)  | 17 (火)  | 18 (水)  | 19 (木)  | 20 (金) 冬至献立  |
| 小松菜のおかか和え<br><br>シシャモのごま揚げ (3尾)<br><br>ごはん おでん<br> | ひじきのサラダ<br><br>鶏肉のパン粉焼き<br><br>ごはん ポークビーンズ<br>   | チキンサラダ<br><br>ココア揚げパン 豆のチャウダー<br><br>      | 野菜のピリ辛<br><br>春巻き (2個)<br><br>ごはん かきたま汁<br> | ゆず風味のほりはり漬<br><br>鶏肉の照り焼き<br><br>ごはん かぼちゃのみそ汁<br> |

## 23 (月) ジオパーク給食

**北海道**

エスカロップ...  
チャーハンにとんかつをのせて  
デミグラスソースをかけてください



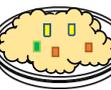
エスカロップ どさんこ汁

## 24 (火) クリスマス献立

ミートローフ



デザート



クリスマスピラフ 野菜スープ

## 冬休みの食生活~10のポイント

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <b>た</b> (食) べすぎに気を<br>つけよう<br>  | <b>の</b> (飲) み物は甘くない<br>ものを選ぼう<br>  | <b>し</b> っかり手を洗って<br>から食事をしよう<br>                | <b>い</b> ち(1)日3食、<br>規則正しく食べよう<br>    |
| <b>ふ</b> ゆ(冬)が旬の<br>食べ物をとろう<br>  | <b>ゆ</b> っくりよくかんで<br>食べよう<br>       | <b>や</b> さい(野菜)を<br>たっぷり食べよう<br>                 | <b>す</b> すんで、おうちの<br>お手伝いを<br>しよう<br> |
| <b>み</b> んなで食卓を囲む<br>機会をつくろう<br> | <b>を</b> (お) やつは時間と量<br>を決めてとろう<br> | <b>以上のことを心がけて、<br/>楽しい冬休みを<br/>お過ごしください。</b><br> |  |

冬休みも、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、年始年末は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。  
食べすぎには気を付けましょう。



