



Jerry Christmas!

# 12月もりつけ表

| 1 (月)            | 2 (火)               | 3 (水)            | 4 (木) お話給食                         | 5 (金)             |
|------------------|---------------------|------------------|------------------------------------|-------------------|
| 海苔のナムル<br>       | じゃがいものきんぴら<br>      | 切干サラダ<br>        | りんご<br>                            | ホットパンプキンサラダ<br>   |
| 油淋鶏<br>          | 魚のマヨネーズ焼き<br>       | 春巻き (2本)<br>     | クリームシチュー<br>                       | 鶏肉のジンジャーソースがけ<br> |
| ごはん<br>          | ごはん<br>             | ごはん<br>          | ソーセージチーズパン<br>                     | ごはん<br>           |
| 豆腐とたまごのスープ<br>   | キャベツのみそ汁<br>        | わかめスープ<br>       | ごはん<br>                            | 葱と白菜のスープ<br>      |
| 8 (月)            | 9 (火)               | 10 (水)           | 11 (木)                             | 12 (金)            |
| れんこんサラダ<br>      | マカロニのミートグラタン<br>    | ゆかり和え<br>        | キャベツとニラの中華ソテー <sup>中華ソテー</sup><br> | カリカリベーコンサラダ<br>   |
| 鶏肉の照り焼き<br>      | ペイザンヌスープ<br>        | ハタハタフライ (2尾)<br> | ヨーグルト<br>                          | ごはん<br>           |
| ごはん<br>          | 大根の揚げのみそ汁<br>       | ガーリックピラフ<br>     | おでん<br>                            | 担々麺<br>           |
| ごはん<br>          | 15 (月)              | 16 (火)           | 17 (水)                             | 18 (木) ジオパーク給食    |
| ツナサラダ<br>        | ごま和え<br>            | みかんゼリー<br>       | ポテトサラダ<br>                         | 19 (金)            |
| チキンガーリックステーキ<br> | 鯖のたつた揚げ<br>         | 鶏肉の甘酢あんからめ<br>   | ちくわの天ぷら (2個)<br>                   | フルーツヨーグルト<br>     |
| ごはん<br>          | ごはん<br>             | わかめごはん<br>       | 豚肉と青菜のスープ<br>                      | カレーライス<br>        |
| 22 (月) 冬至献立      | 23 (火)              | 24 (水) クリスマス献立   |                                    |                   |
| 南瓜のカップケーキ<br>    | キャベツとツナのペペロンチーノ<br> | ミートローフ<br>       | デザート<br>                           |                   |
| ゆず風味みそ汁<br>      | フレンチトースト<br>        | ボトフ<br>          | クリスマスピラフ オニオンスープ<br>               |                   |

## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひくにくい丈夫な体をつくりましょう。



## 風邪予防にとりたい栄養素と食べ物



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。



### 丈夫な体をつくる

#### たんぱく質



#### 強い抗酸化作用で体を守る

