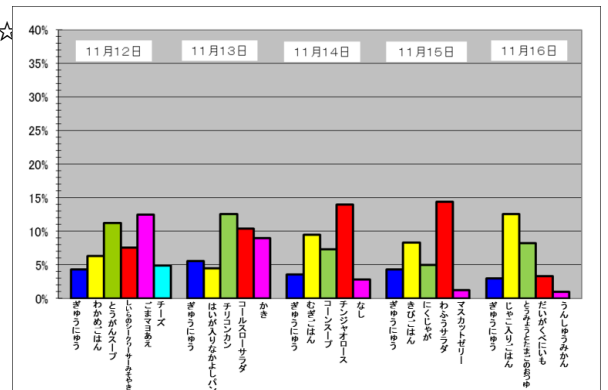


	月	火	水	木	金
3日	バナナ ちゅうかあえ いろんな具材が入っています♪ きびごはん はっぼうさい	4日 一つ一つ、愛情込めて作りました★ ココア スコーン (ごはん・にくやさい&チーズ) タコライス オニオンスープ	5日 鮭が主役の北海道郷土料理 からしなのささみあえ ちぐさやき むぎごはん いしかりじる	6日 ぶどう(23) ごもくあげどうふ カルシウム豊富なしらがたっぷり♪ しらすと えだまめごはん チンゲンサイのみそしる	7日 上手にパンにはさんで食べてね ゆでやさい パインかん ハンバーグ デミソースがけ はいがいり パーガーパン マツシユルーム スープ
10日	かき ほうれんそうのおひたし 冬が旬のお野菜♪季節の味を楽しんでね むぎごはん おでん	11日 ブルーベリーゼリー すけそうだらにあまずあんかけ 「助惣鮭」名前の通り、寒い時期が旬です かぼちゃぞうすい はくさいのゴマよごし	12日 りんご だいずサラダ 米&五つの穀米が入ったご飯。しっかり噛んで食べてね。 ごこくごはん ハヤシライス	13日 ビタミンの日 ビタミンをしっかり摂って寒い冬も元気に過ごそう!! うんしゅうみかん (ごはん・ぐ) もずくどん ピックリジャンボのマヨあえ	14日 はらじゆくドッグ あったか〜い☆心も体もポッカポカ みそにこみうどん キャベツのおかかあえ
17日	学習発表会 振替休日 ※材料・天候などによって献立を変更する場合があります。	18日 グレープフルーツ 根を食べる野菜「根菜」は冬が旬☆ ようふうこんさいサラダ コッペパン スキーニとエリンギのクリームに	19日 食育の日 県産品&郷土料理を積極的に食べよう! にんじんシリシリ きびなごのシークワサーソース きびごはん アーサじる	20日 フリの日 「鯛」旧暦の師走に旬を迎えることから「師」という漢字がつきました きんぴらごぼう ブリのてりやき むぎごはん じゃがいものみそしる	21日 22日:冬至 しっかり栄養を摂って無病息災を願いましょう!! フルーツシークワサー とりとこんさいのつくね とうんじー だいこんのゆずづけ
24日	天皇誕生日 振替休日 学校給食 摂取基準 C:エネルギー 650kcal P:たんぱく質 21.1~32.5g F:脂質 14.4~21.7g	25日 クリスマス 給食サタから皆さんへ愛情たっぷり料理をお届けします♪ チョコクレープ とりのからあげ スパゲティ ミートソース キャベツのサクサクサラダ	★11月残量調査結果★ 11月に残量調査を実施しました。この調査は学校給食における栄養摂取状況等を把握するために行われます。今回は11月の残量調査の結果を報告します。この結果を見ながら、ご家庭でお子さんと一緒に話し合っているだけでも嬉しいです。		



12月の目標

- かぜに負けない体を作ろう。
- 寒さに負けない食事をしよう。



かぜやインフルエンザに負けない体の作り方

食 事をきちんと食べる

栄養バランスのよい食事を、1日3食しっかり食べましょう。

休 養・睡眠を十分にとる

十分な休息と睡眠で、抵抗力が高まります。

手 洗い・うがいをする

石けんを使った手洗いとうがいで、病原体に感染する道筋を断ち切ります。

運 動して体を動かす

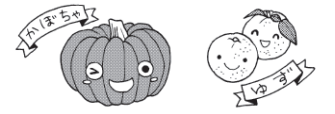
寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。



この4つがポイントだよ。

12月22日は冬至です

冬至とは、1年の中で夜がもっとも長い日です。冬至の日にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。昔ながらの風習で冬を元気に乗りきりましょう。



寒さに負けず石けんで手洗い



かぜの時は、安静・保温・栄養

かぜは、鼻やのどを中心とした上気道に起こる急性の炎症のことで、いろいろな種類の病原体によって起こります。かぜを治療するためには、体力をつけて病原体に負けない抵抗力をつけることが必要です。それには安静・保温・栄養が大切です。かぜの時はエネルギーを使うので、無理のない範囲で、栄養のバランスのよい食事をとり、体を冷やさないようにして、十分な休息・睡眠をとりましょう。

