

	月	火	水	木	金
こんだて	3日 バナナ ちゅうかあえ きびごはん はつぼうさい	4日 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 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 しらすと チンゲンサイの みそしる えだまめごはん	7日 ゆでやさい ハンバーグ デミソースがけ はいがいりー マッシュルーム スープ パインかん
写真					
こんだて	10日 かき ほうれんそうの おひたし むぎごはん おでん	11日 ブルーベリーゼリー すけそうだらあまずあんかけ 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 ごこくごはん ハヤシライス	13日 うんしゅうみかん ビタミンの日 (ごはん・ぐ) むずくどん ビックリジャンボのマヨあえ	14日 はらじゅくドッグ みそにこみうどん キャベツのおかかあえ
写真					
こんだて	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 ようふうこんさいサラダ コッパパン スッキーニとエリンギのクリームに	19日 食育の日 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 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 フルーツシークワサー 22日: 冬至 とりとこんさいのつくね とうんじー だいごんの ゆずづけ
写真					
こんだて	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 チョコクレープ クリスマス 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、ご家庭で子どもと一緒に話し合ってくださいと嬉しいです。		
写真					

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。かぜに負けない体を自分でつくろう！

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。

