



がつ よていこんだてひょう 12月の予定献立表

令和4年 11月 30日発行
由利本荘市立東由利小学校

月	火	水	木	金
		<p>てあら すすいぶん 手洗いの後、水分は そのままにせず、清潔な ハンカチやタオルでふき ましょう。</p>	<p>1日 わかめごはん いわしのしょうがに のいずあえ だいこんのみそしる</p>	<p>2日 ひじきごはん ごしきあえ かぶのみそしる</p>
5日	6日	7日	8日	9日
<p>ごはん さんまのオレンジに やさいのポンずいため おでんふうの にもの</p>	<p>ひないじどうどん なまあげのピリから みそいため かぼちゃプリン</p>	<p>ごはん あかうおのあまからあげ だいこんのきんぴら しめじのみそしる</p>	<p>8日 そばろごはん わふうサラダ さんさいじる</p>	<p>9日 ごはん さけのしおやき ちくぜんに じゃがいものみそしる</p>
12日	13日	14日	15日	16日
<p>カレーピラフ イタリアンサラダ やさいスープ</p>	<p>コッペパン マカロニグラタン はなやさいのサラダ わかめスープ</p>	<p>ごはん やさいコロケ きりぼしだいこんの いために こんさいじる</p>	<p>15日 ごはん さばのみそに ごまずあえ はくさいのみそしる</p>	<p>16日 とに二郎どん もやしのもやし かきたまスープ</p>
19日	20日	21日	22日	23日
<p>ごはん しのだに やさいいため ながねぎのみそしる</p>	<p>20日 みそラーメン ツナあえ ぶどうゼリー</p>	<p>21日 ごはん はるまき じゃがいものいために ちゅうかスープ</p>	<p>22日 ゆかりごはん ほっけのしおやき やさいのゆずふうみあえ かぼちゃみそしる</p>	<p>23日 カレーライス ふくじんづけ あおじそサラダ クリスマスケーキ</p>

今年も残りわずかとなりました。寒さが厳しくなるこの時期は、インフルエンザやノロウイルスなどへの予防対策が必要です。病気やウイルスに負けないために、こまめな手洗いや、栄養と休養をしっかりとることを心がけていきましょう。

感染症予防に「ビタミンACE」を！

感染症予防には、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
<p>色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる</p> <p>ほうれん草、レバー、ウナギ、かぼちゃ</p>	<p>野菜、果物、いも類に多く含まれる</p> <p>ブロッコリー、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも</p>	<p>色の濃い野菜、種類、魚介類、植物油に多く含まれる</p> <p>アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、モロヘイヤ、トラウトサーモン</p>

とうじ 12月22日は冬至です

「冬至」とは、1年間のうち、昼が一番短く、夜が一番長くなる日のことです。冬至には、寒い冬を健康に過ごせることを願い、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。

かぼちゃ
夏野菜ですが、冬まで保存できる野菜です。風邪予防に役立つ栄養素が多く含まれています。

ゆずの強い香りには、病気などの悪いことを追いはらう力があるとされていました。

せっけんであらう洗おう！



手を洗うことはとても大切です。手はいろいろなものに触るため、見た目がきれいであっても、汚れや細菌、ウイルスなどがついている場合があります。細菌やウイルスなどによるかぜや食中毒を予防するためには、せっけんで洗いながすことが効果的です。

こんな時は手を洗いましょう

 家に帰った時	 トイレの後	 動物に触った時	 鼻をかんだ後
 料理をする前	 食事の前		