

月	火	水	木	金
<p><b>手洗いを見直そう!</b></p> <p>新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか?せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。</p> <p>1 指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!</p> <p>2 泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。</p> <p>3 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>4日 カレーピラフ イタリアンサラダ にくだんごスープ</p>	<p>5日 まるパン マカロニグラタン はなやさいサラダ ジュリアンヌスープ</p>	<p>6日 ごはん ちくわのいそべあげ ツナあえ とんじる</p>	<p>7日 ごはん スパイシーチキン もやしのしおナムル ぐだくさんみそしる</p>	<p>8日 ゆかりごはん ぶたにくとやさいのみそいため せんべいじる</p>
<p>野菜は腸内環境を整えてくれる食物せんいが豊富です。給食では1日に必要な野菜の量の1/3以上使っています。</p> <p>パンは、炭水化物でエネルギーの素になります。手で直接触って食べるので、しっかりと手を洗いましょう。</p> <p>日本人は箸で食べ物を切ったりつまんだりするため、おのずと手先が器用になったといわれています。</p> <p>牛乳や乳製品には、成長期に必要なカルシウムやタンパク質が多く含まれます。ぜひとってほしい食材です。</p> <p>せんべい汁は青森の郷土料理です。郷土料理はその地方でとれる材料を使い、地方独特の調理方法で作られた物です。</p>				
<p>11日 ひじきごはん ごしきあえ だいこんのみそしる</p>	<p>12日 タンメン ポテトサラダ</p>	<p>13日 ごはん ぎょうざ ぶたキムチいため はるさめスープ</p>	<p>14日 ごはん さばのピリからやき くきわかめサラダ おでん</p>	<p>15日 だいずいりマーボーどん ワカメスープ</p>
<p>大根は、根を食べる野菜で根菜といえます。根菜は体を温めます。大根は、葉から皮までまるごと活用できます。</p> <p>麺類は、よくかまずに食べてしまいがち。一口30回かむように心がけましょう。しっかりとむと脳の働きが活性化します。</p> <p>白菜は1年中食べられる野菜ですが、秋から冬にかけてが旬です。これから甘みがまわっていき、おいしくなります。</p> <p>寒くなってきたので、体を温めることの出来るおでんは、いいですね。みんなの好きな食材はなにですか?</p>				
<p>18日 ごはん にくいりしのだ にくじゃが こまつなのみそしる</p>	<p>19日 ☆食育の日 せわりコッペパン けんさんウィンナー けんさんチリピーズ さつまいものミルクスープ</p>	<p>20日 ごはん はるまき にくやさしいため ちゅうかスープ</p>	<p>21日 そぼろごはん わふうサラダ さんさいじる</p>	<p>22日 ☆冬至 ごはん ほしのハンバーグ パンプキンサラダ はくさいのみそしる</p>
<p>小松菜には、免疫力を高めるカロテン・ビタミンCがふくまれます。骨や歯を丈夫にするカルシウムも豊富です。</p> <p>県産豚肉で作られたウィンナーと県産大豆・枝豆を使ったチリピーズをパンにはさんで大きな口でいただきます。</p> <p>寒くなってくると体の抵抗力が落ちてきます。朝ごはんをしっかり食べて体を温めるようにしましょう。</p> <p>食器をきちんと持って食べると、食べこぼしを防ぎ、料理が食べやすくなります。見た目も美しく見えますよ。</p> <p>冬至は1年で最も昼が短く、夜が長い日です。冬至に「ん」がつくものを食べると、運がよくなると言われていいます。</p>				
<p>25日 チキンカレー ふくじんづけ あおじそサラダ デザート</p>	<p><b>冬至(とうじ)</b> 「冬至」とは、1年のうちで昼が一番短く、夜が一番長くなる日のことです。今年は12月22日になります。</p> <p>昔は冬になると野菜が少なくなったので、夏にとれたかぼちゃを冬まで保存していました。かたい皮が中身が乾燥するのを防いでくれるのです。「冬至にはかぼちゃを食べるとかぜをひかない」ともいわれました。</p>			
<p>今年最後の給食です。お世話になった人や物に感謝しながら、楽しい給食時間にしましょう。</p> <p><b>ACEどりで冬を元気に!</b></p> <p>冬を健康に過ごすため、食事では体の調子を整えるビタミンを取り入れよう!とくに体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDを意識してとりましょう。</p>				

**ビタミンA(カロテン)**

レバー たらこ

体の粘膜を強くし、かぜ予防に効果があります。

**ビタミンC**

寒さなどのストレスに効果があります。

**ビタミンE**

アーモンド

たらこ

血流をよくし、体の老化を防ぎます。

**ビタミンD**

きくらげ さけ きのこ類 イクラ

丈夫な骨作りに必要。日光を浴びることで作られます。意識して摂取しましょう。