



# 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中学校

月	火	水	木	金
牛乳は毎日つきます。 献立は変更になる場合があります。		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。 	1日 わかめごはん いわしの生姜煮 のり酢和え 大根のみそ汁	2日 ひじきごはん 五色和え とん汁
5日 ごはん さんまのオレンジ煮 野菜のポン酢炒め 白菜のみそ汁	6日 カレーうどん 花野菜サラダ かぼちゃプリン	7日 ごはん 春巻き じゃが芋の炒め煮 中華スープ	8日 そばろごはん 和風サラダ 山菜汁	9日 ごはん 鮭の塩焼き 筑前煮 じゃが芋のみそ汁
12日 カレーピラフ イタリアンサラダ 野菜スープ	13日 コッペパン マカロニグラタン わかめとツナの和え物 豆腐スープ	14日 ごはん さばのみそ煮 ごま酢和え おでん	15日 ごはん ポテトコロッケ 切り干し大根の炒め煮 根菜汁	16日 鶏二郎丼 もやしのナムル かきたまスープ
19日 ごはん 信田煮 野菜炒め 長ねぎのみそ汁	20日 みそラーメン ツナ和え ぶどうゼリー	21日 ごはん 赤魚の甘辛揚げ 大根のきんぴら しめじのみそ汁	22日 ゆかりごはん ほっけの塩焼き 野菜の柚子風味和え 南瓜入りみそ汁	23日 カレーライス 福神漬け 青じそサラダ クリスマスケーキ

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・うがいや、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
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる 	野菜、果物、いも類に多く含まれる 	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる 

## 石けんで手を洗おう！



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、ウイルスなどが付いている場合があるからです。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、石けんで洗い流すことが効果的です。



### こんな時は手を洗いましょう



## 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。



ゆず