

月	火	水	木	金
<p>て あら み なお 手洗いを見直そう!</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 ゆびさき おやゆび つね 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>あわ よこ のこ 泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。</p> <p>すいぶん 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>				
4日 カレーピラフ イタリアンサラダ 肉団子スープ	5日 丸パン マカロニグラタン 花野菜サラダ ジュリアンスープ	6日 ごはん 竹輪の磯辺揚げ ツナ和え とん汁	7日 ごはん ささみカツ もやしの塩ナムル きゃべつみそ汁	8日 ゆかりごはん 豚肉と野菜のみそ炒め せんべい汁
野菜は腸内環境を整えてくれる食物繊維が豊富です。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。	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、しっかり手を洗いましょう。	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言われています。	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。	せんべい汁は青森の郷土料理。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。
11日 ひじきごはん 五色和え 大根のみそ汁	12日 タンメン じゃが芋のカレー炒め	13日 ごはん ぎょうざ 豚キムチ炒め 春雨スープ	14日 ごはん さばのピリから焼き 茎わかめサラダ 大根のスープ	15日 マーボー丼 ワカメスープ
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。	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。しっかりかむと脳の働きが活性化します。	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きます、おいしくなります。	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。あなたの好きな具材はなにですか?	マーボー丼に、「畑の肉」と言われる大豆をこまかくきざんで使っています。意外とお肉との違いを感じません。
18日 ごはん 肉いり信田 肉じゃが 小松菜のみそ汁	19日 ☆食育の日 背割りコッペパン 県産ウィンナー 県産チリビーンズ さつま芋のミルクスープ	20日 ごはん 春巻き 肉野菜炒め 中華スープ	21日 そばろごはん 和風サラダ しめじのみそ汁	22日 ☆冬至 ごはん 星のハンバーグ 切り干し大根のナムル 白菜のみそ汁
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。	県産豚肉で作られたウィンナーと県産大豆・枝豆を使ったチリビーンズをパンにはさんで大きな口でいただきます。	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てください。	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。	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ます。

牛乳は毎日つきます
物資の都合により
献立が変更することが
あります。



冬至(とうじ)



「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。

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。

ACEどりで冬を元気に!

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。

ビタミンA(カロテン)

レバー、たまご、さけ、ほうろく、こまつな

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より、消費されます。しっかり補充を!

ビタミンE

アーモンド、さけ、たらこ

血流をよくし、体の老化を防ぐ働きがあります。

ビタミンD

さけ、きのこ類、いくら

丈夫な骨作りに必要です。日光を浴びることで作られるため、冬場は特に意識してとりいれましょう。