



12月の献立表

由利本荘市立本荘南中学校

*牛乳は毎日つきます。物資の都合で献立が変更されることがあります。

月	火	水	木	金
2日 ごはん さばのみそ煮 おからの炒り煮 麩のすまし汁 <small>おからは豆腐を作るときに、大豆から豆乳をしばったあとの残ったものです。大豆の風味やたんぱく質、食物繊維などが豊富です。</small>	3日 ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツのピリ辛炒め 白菜のみそ汁 <small>白菜にはビタミンCが多く含まれています。抗酸化作用があり、風邪などの病気に対する抵抗力を強めるはたらきがあります。</small>	4日 広東麺 温野菜 <small>広東麺とはお肉や野菜にとろみをつけた醤油ラーメンです。麺にスープが絡みやすく、あんかけも体を温めてくれます。</small>	5日 ごはん 鶏のから揚げ キャベツの塩昆布炒め 豆腐のうま煮 <small>塩昆布は調味料としての使い方もできます。炒めものや漬物、炊き込みごはんもおすすです。</small>	6日 わかめごはん きのご焼売 野菜炒め 小松菜のみそ汁 <small>わかめはビタミンKがダントツに多い海藻です。ビタミンKは骨の形成を助けてくれるので、骨粗しょう症の予防にもつながります。</small>
9日 ごはん さばの塩焼き ひじきの煮物 ほうれん草のみそ汁 <small>サバの皮にはビタミンB2が豊富に含まれています。ビタミンB2は脂質をエネルギーに変える際に必要な栄養素です。</small>	10日 ごはん そぼろあん包み もやしのガラスープ炒め みそキムチ鍋 <small>キムチを使ったみそ味の汁です。にんにくと豆板醤を使っています。豚肉や豆腐などたんぱく質も豊富です。</small>	11日 丸パン かぼちゃのコロッケ コーン野菜ソテー ホワイトシチュー <small>栄養価が高いことで知られるかぼちゃですが、実は皮や種の部分にも栄養がたっぷり含まれているのです。</small>	12日 ごはん 鶏のしそ天 きのごソテー 肉じゃが <small>漢方の原料でもあるしそは、古くから発汗解熱作用、整腸作用、抗炎症作用などの機能があるとされています。</small>	13日 豚肉の生姜煮井 大根のみそ汁 <small>生姜にはジンゲロールという成分があります。殺菌作用や頭痛を抑える効果が期待できるので、骨粗しょう症の予防にもつながります。</small>
16日 ごはん 棒餃子 春雨とキャベツのみそ炒め 中華スープ <small>春雨にはデンプンから作るものと緑豆から作るものがあります。給食では緑豆春雨を使っています。</small>	17日 ごはん ロースカツ きんぴらごぼう 玉ねぎのみそ汁 <small>きんぴらごぼうは、かみ応えのある「かみかみメニュー」です。また、食物繊維も豊富です。</small>	18日 ほうとう風うどん かぶのグリルサラダ <small>ほうとうは山梨県の郷土料理でかぶの入ったみそ味のうどんです。</small>	19日 ごはん 枝豆入り玉子 生姜風味の野菜炒め おでん <small>かつお節と昆布でとっただしに味を付け、種と呼ばれる様々な具材を入れて煮込む料理がおでんです。</small>	20日 豚キムチ丼 わかめスープ <small>キムチは白菜などの野菜を塩・唐辛子・魚介塩辛、ニンニクなどを主な材料とする朝鮮半島の代表的な漬物です。</small>
23日 チキンカレー ビーンズソテー <small>豆類はタンパク源としても注目されている野菜です。なかでも大豆は納豆や豆腐、みそや醤油などに加工されます。</small>	24日 ごはん 信田煮 もやしとちくわの炒め物 豚汁 <small>ちくわの原料はスゲアウダラ、イトヨリダイ、ホッケ、エソなど、さまざまな種類の白身魚です。煮物だけでなく、炒め物もおいしいですよ。</small>	25日 セルフサンドパン 本荘ハムフライ クリスマスサラダ オニオンスープ クリスマスデザート <small>☆メリークリスマス☆冬休み前最後の給食です。体調には気をつけて、冬休みも健康に過ごしてくださいね。</small>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">★こたえは、おたよりのどこかにあります。</div> <p>★12月の冬至には、冬を元気に過ごせるように……と願いをこめて「冬至かぼちゃ」を食べます。でも、なぜ夏にとれるかぼちゃを冬に食べるのでしょうか？</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 珍しくて、縁起がいいから ② 夏に種をまくと冬にできるから ③ 冬まで保存することができるから 	

いただきます！の前に ▶ 石けんで手を洗いましょう

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。



手をふくのは タオルかハンカチで

皮膚や髪の毛には細菌などがついていて、その中には食中毒の原因菌がいる場合もあります。手洗いの後に髪の毛や服を触ったら、手洗いの効果がありません。手洗いの後は清潔なタオルなどでふきます。

きれいに 見えても実は……



わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついていきます。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。



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21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置きました。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。

かぼちゃは色の濃い野菜で、ビタミンA・C・Eがいっぱい。冬の健康を守る野菜です。