



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のはたつきがあります。</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られるものと緑豆から作られるものがあります。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; text-align: center;">★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。