



きゅうしょくだより



※牛乳は毎日つきます。
※物資の都合により献立が変更になることがあります。

由利本荘市北部学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>11月に6種類のお米の食べ比べを実施しました。それぞれのお米の特徴を真剣に観察し、ソムリエのように味わう姿が見られたクラスもありましたね。</p> <p>さて、今月はみなさんおまちかねの「お米の銘柄当てクイズ」です。3日(火)、4日(水)、6日(金)の給食で食べたお米の銘柄を回答してもらいます。全問正解したクラスは1月のデザートにリクエストすることができます！右の6つの銘柄のうち、どの3つが登場するでしょうか。</p> <p>※いつも食べている「ひとめぼれ」はクイズに登場しません！</p>				
<p>2日 650 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 和風ハンバーグ コーンサラダ バックごまドレッシング もずくスープ 	<p>3日 620 kcal おこめクイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さばのたまねぎ^{こうじや}焼^{とり}き 切り干し大根^{だいこん}のカレー炒^{いた}め キャベツのみそ汁 	<p>4日 676 kcal おこめクイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉^{とり}のごまみそ^や焼^きき キャベツとピーマン^{ピーマン}の炒^{いた}め物 豆腐のみそ汁 	<p>5日 635 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> 丸パン オムレツ ツナサラダ ブラウンシチュー 	<p>6日 599 kcal おこめクイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん いわしの^{しょうが}生姜煮 ごま^{あえ}和え 豚汁
<p>9日 643 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 肉だんご(2個) 豚こまブルコギ 春雨スープ 	<p>10日 602 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ちくわの磯辺揚^{いそべ}げ すき昆布炒^{こんぶ}め煮 厚揚^{あつあげ}げのみそ汁 	<p>11日 633 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鮭^{さけ}の塩^{しお}焼^やき 高野豆腐^{こうやとうふ}の炒^{いた}め物 じゃがいものみそ汁 	<p>12日 556 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> 五目^{ごもく}うどん もやしとわかめの和^あえ物 とと焼^やき(チョコ) 	<p>13日 635 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> キムチチャーハン 中華コーンスープ 和梨ゼリー
<p>16日 675 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> 肉^{にく}どんぶり だいこんのみそ汁 豆乳プリン 	<p>17日 655 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さばのみそ煮 ひじきの煮物 しめじのみそ汁 	<p>18日 768 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん かりん揚^{かりん}げ 塩昆布^{しおこんぶ}和え ふのみそ汁 	<p>19日 556 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン バックチョコクリーム 野菜グラタン ブロッコリーサラダ ポトフ 	<p>20日 648 kcal 冬至メニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 白身魚^{しろみぎかな}フライ バックソース れんこんと人参^{にんじん}のきんぴら かぼちゃのみそ汁
<p>23日 651kcal +デザート</p> <ul style="list-style-type: none"> チキンライスのホワイトソースがけ ABCスープ NEW クリスマスセレクトデザート <p>クリスマスメニュー</p>	<p>24日 580 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ほっけの塩^{しお}焼^やき おからの炒^{いた}め煮 もやしのみそ汁 	<p>25日 762 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ポークカレー フルーツゼリーポンチ 	<p>12月23日はすこし早いクリスマスメニューにしました。今年のクリスマスデザートは、3種類のデザートの中から1つ食べたいものを選んでもらうセレクト式のデザートです。クリスマスケーキ(いちご…91kcal)、クリスマスケーキ(チョコ…84kcal)、サンタさんの3色デザート(58kcal)の3つから選んでもらいました。当日も楽しみにしていてください！</p>	



冬至って何？

冬至は1年のうちでもっとも昼が短く、夜が長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないと言われてます。20日は、れんこん、にんじん、かぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつく食材を使った冬至の給食です。

旬の野菜 れんこん

れんこんの栄養と調理のポイント！

れんこんのおもな栄養成分は炭水化物(でんぷん)で、ビタミンCや食物繊維なども多く含んでいます。皮をむいたり切ったりすると変色しますが、酢水につけると白く仕上げられます。



食事+運動+睡眠 でかぜを予防しよう！

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



こんな時は手を洗いましょう



家に帰った時

トイレの後

動物に触った時

鼻をかんだ後



料理をする前



食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどが付いていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかり手を洗うことが重要です。

世界に広がれ！石けんを使った手洗い

世界では5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもが年間540万人になるといわれています。その原因の多くは予防できる病気です。石けんを使った手洗いは簡単な予防法の一つです。正しい手洗いを世界に広めるため、毎年10月15日は「世界手洗いの日」と定められました。

寒くてもしっかり手を洗おう！

「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけ水で流すような手洗いをしていませんか？これでは洗っていない部分が多くて手洗いをしていないのと同じと変わりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

