

## よ て いこんだてひょう 12月の予定敵

令和5年 11月 30日発行 由利本荘市立矢島小学校

月 火 水 木 金 かんせんしょうよぼう 1 A 感染症予防には、免疫機能(細菌 **紫染症予防に「ピタミン ACE**」を 五首うどん やウイルスなどから体を守る仕組み) ビタミンA を正常に働かせることが重要です。 鶏肉と野菜の香り揚げ 色の濃い野菜、レバー、ウナギ 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、 栄養バランスの良い食事を基本に、 植物油に多く含まれる。 に多く含まれる にんじん 抗酸化作用のある、 アーモンド かぼちゃ かぼちゃ 「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り ウナギ **698** 入れましょう。 7日 懈 袋 記 裳 首 4日 5日 6日 8日 ごはん ごはん ココア揚げパン たんめん OL 鶏つくね さんきの紅葉煮 鶏肉のトマトソース煮 焼きぎょうざ ごま和え ひじきの妙め煮 カラフルサラダ ☆12/7(木)開校記念日 根菜汁 キャベツのみそ汁 ポトフ お祝いデザート(クレープ) **12日** 13**A** 14日 15日 11日 わかめごはん ごはん ごはん ポークカレー 焼きそば 厚焼き卵 ほっけの塩焼き 鶏肉のからあげ フルーツポンチ 中華コーンスープ 筑前煮 切り干し大根炒め煮 春雨サラダ 巣物(みかん) 白菜のみそ汁 豚汁 わかめスープ 19日 18日 20日 21日 22日 麻婆丼 三色とぼろ丼 ごはん バターロール スパゲティーミートソース ハンバーグ ツナサラダ 塩ナムル さばのみそ煮 和風サラダ ポテトソテー 巣物(りんご) たくあん和え わかめと豆腐のみそ汁 (セレクト)ケーキ 肉じゃが 野菜スープ ※いちごショート※チョコレート ジャージー牛乳 ※モンプランより、選びます。 とうじ 25日 夏野菜ですが、巻まで保存できる野菜です。 12月22日は です チキンライスの 風邪予防に役立つ栄養素が多く含まれています。 

ホワイトソースがけ サイコロサラダ ABC スープ かぼちゃつリン



ゆずの強い香りには、病気などの悪いことを追い はらう党が、あるとされていました。



「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。

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。



## 朝のくだものは登!



寒さなど体へのストレスで失 われるビタミン C を積極的に補 給しましょう。朝食に取り入れる

## しょくせいかつ 食生活で心がけたいこと

みそ汁1杯で 医署いらず! 「朝後、」 称のみそ汁はバランス のよれた食事への近道です。業 撃食品であるみその健康効果

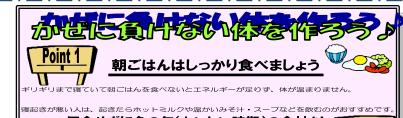
も期待できます。





消化がよくなるだけでなく、 だ液による解毒作用、また脳に 作用して食べ過ぎを防いだり リラックス効果もあります。

ಕゅうにゅう \* \* いにち 牛乳は毎日つきます。 献立は変更になる場合があります。



偏食せずに冬の旬(おいしい時期)の食材を!

冬にとれる作物や寒い地方でとれるものの多くは、昔から体を温めると言われてい

ます。体のためにも環境のためにも、地元でとれた旬のものを食べるのが一番ですね!



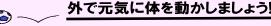
## 体を温める食べ物をとりましょう

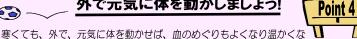


Point 2

昔から言われていますが、なべや煮込み料理などの温かいものを食べれば体の

中から、ポカポカになります。また、生姜やネギは体を温める作用があります。





り、また、お風呂は、シャワーだけで済ませず、湯船にじっくりつかると温まります。