



12月の予定献立表

牛乳は毎日つきます。献立は変更になる場合があります。

月	火	水	木	金
2日 732 Kcal ・ サフランライス ・ ドライカレー ・ ツナサラダ ・ 豆乳フリン 	3日 681 Kcal ・ ごはん ・ さばの塩焼き ・ こんにゃくの おかか煮 ・ 根菜汁	4日 550 Kcal ・ ジャージー牛乳 ・ まるパン ・ タンドリーチキン ・ まめまめサラダ ・ マカロニスーフ	5日 590 Kcal ・ ごはん ・ 焼きギョウザ(2コ) ・ キンジャオローソ ・ かき玉 わかめスーフ	6日 703 Kcal ・ ごはん ・ 塩からあげ(2コ) ・ ひじきの煮物 ・ ほうれん草の みそ汁
9日 632 Kcal ・ ごはん ・ いわしの梅煮 ・ ひじきと 小松菜のサラダ ・ おでん 	10日 636 Kcal ・ ごはん ・ シュウマイ(2コ) ・ ホイコーロー ・ 春雨スーフ	11日 583 Kcal ・ わかめごはん ・ ちくわの磯辺揚げ ・ おからの炒め煮 ・ 豆腐のみそ汁	12日 581 Kcal ・ ごはん ・ ほっけの塩焼き ・ 切り干し大根の 炒め煮 ・ じゃがいものみそ汁	13日 609 Kcal ・ 五目うどん ・ 鶏肉と野菜の 香り揚げ 
16日 640 Kcal ・ ごはん ・ 鶏肉の ジンジャーソース ・ すき昆布の炒め煮 ・ 白菜のみそ汁	17日 576 Kcal ・ ごはん ・ 鮭の塩焼き ・ 高野豆腐の 炒め物 ・ 小松菜のみそ汁 	18日 504 Kcal ・ まるパン ・ オムレツの デミグラスソースかけ ・ ほうれん草のサラダ ・ ミネストローネ 	19日 604 Kcal ・ マーボー丼 ・ 中華コーンスーフ  <p>給食の中華コーンスーフは、たっぷりゆでたとうもろこしと卵が入ったとろみのある濃厚なコーンスーフになっています。</p>	20日 644 Kcal ・ ごはん ・ さばのみそ煮 ・ レンコンと 人参のきんぴら ・ かぼちゃのみそ汁 冬至 献立
23日 670 Kcal ・ ポークカレー ・ 和風サラダ	24日 520 Kcal ・ ジョアフレーン ・ 鶏とぼろ丼 ・ 大根のみそ汁	25日 597 Kcal ・ チキンライスの ホホワイトソースかけ ・ 花野菜サラダ ・ セレクト クリスマスケーキ	 <p>冬至とかぜの予防</p> <p>冬至は、1年の中で昼間ももっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。また、「ん」のつく食べ物を食べると、「運」が付き、縁起がよいとされてきました。</p>	

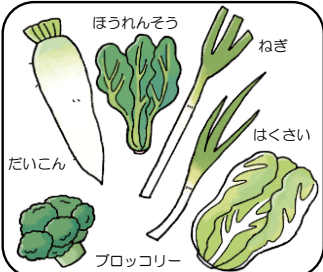
地場産物の紹介



大内産キャベツ

12月の給食に由利本荘市大内地区で作られた冬キャベツが登場します。冬キャベツは、春にとれるキャベツよりも、歯ごたえがあり、甘みがあります。サラダや炒め物に登場するので、よくかんで味わってみましょう。

冬に美味しい野菜を食べよう



冬が旬の野菜

今の時期によくとれるこちらの野菜は、寒さで身がしまっていて、キャベツと同じように甘みが強いのが多いです。ほうれん草は夏にとれる物より、冬にとれる物のほうが、ビタミンCが豊富です。スーフなどにして栄養を逃さず食べるのがおすすめです。

「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からもうつります。日頃から手洗いやうがいをし十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

たんぱく質 を多く含む食品



炭水化物 を多く含む食品

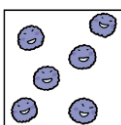


ビタミンA を多く含む食品



冬の食中毒

ノロウイルスに注意！



ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、球形をしています。冬に流行することが多く感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防には右表のように、手洗いや食品の十分な加熱が大切です。

- 石けんを使って
ていねいに手を洗う
- 食品の中心部まで
(85~90℃で90秒間以上)
加熱する