

12月 給食だより

令和8年11月30日発行
由利学校給食センター

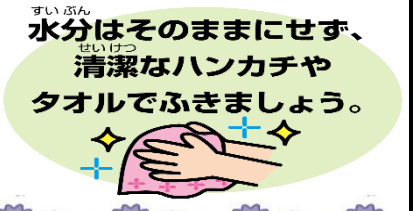
月	火	水	木	金

手洗いを見直そう！

風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、手を介して感染するケースがとても多いといわれます。ウイルスの体内への侵入を防ぐためにも、食事前や外出したあとは石鹸を使って、しっかりと手を洗いましょう。







今月は小学校と中学校の合同の「田んぼアート」で作って収穫をした お米を給食で食べます。



6年生へのアンケート結果を受けて、リクエスト給食を実施します。
★印はリクエストメニューです。

	1日 ごはん　あじつけのり さんまのオレンジに やさいのごまいため とんじる	2日 ごはん ぎゅうにくコロッケ ひじきのいために だいこんのみそしる	3日 ごはん ★さけのしおやき いそかあえ ごまみそしる	4日　コッペパン チョコスプレッド ポテトカップグラタン （ほうれんそう） ツナサラダ ★ABCいりミネストローネ
7日 コーンピラフ はくさいのスープ ★プリン	8日 ごはん ★いかのたつたあげ あつあげのみそいため ゆばとたけのこのすましじる	9日 あおないりごはん いわしのレモンに こんにゃくのおかかに さつまいものみそしる	10日 ハヤシライス コールスローサラダ	11日 ★みそラーメン ごぼうサラダ はらじゅくドック （ココアバナナ）
14日 ごはん　ジョア（プレーン） ★にくだんご（みそだれ） やさいのにびたし こまつなのみそしる	15日 ごはん たらのみそマヨやき ★くきわかめサラダ にくじゃが	16日 ゆかりごはん ごもくあつやきたまご ホイコーロー とうふのみそしる	17日 ごはん ★やきぎょうざ やさいのカレーいため わかめのみそしる	18日 こくとうパン しろみざかなフライ あおじそサラダ ★ふゆやさいの クリームシチュー
21日 ごはん フライドチキン （シーズニング） きりぼしだいこんのいために はくさいのみそしる	22日　冬至 ごはん さばのみそに やさいのゆずふうみあえ かぼちゃのみそしる	23日 ごはん とりにくのごまみそやき きんぴらごぼう こんさいじる	24日 チキンライス（ケチャップ） もみのきハンバーグ ちゅうかふうスープ フルーツムース	25日　★セレクトきゅうしょく ★ポークカレー おんやさいサラダ ★セレクトケーキ ☆ひとつ選択：いちごケーキ／チョコケーキ







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22日になります。
日本では、ゆず湯に入って身を清めたり かぼちゃや小豆を食べて健康を願ったりします。

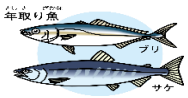
冬休み中の食生活 こんなことに気をつけよう！







大晦日（12月31日）



1年の締めくくりとなる日。
今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。
年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

気温が低く、空気が乾燥する冬は、体調を崩す人が増える季節です。体調不良の人は、弱った胃腸を刺激しないように、消化の良いものを食べて、回復を促しましょう。元気な人は、これからも風邪をひかずに元気いっぱいに生活できるように、毎日の食事を好き嫌いなく食べましょう。

下の絵には、風邪予防に役立つ栄養素をいくつか紹介していますので、参考にしてみてください。冬休みに入ると、食生活が乱れがちになる人が増えます。健康的な食生活を意識して、元気に過ごすことができると良いですね。

風邪予防にとりたい栄養素と食べ物



・ジョアの日以外は、毎日牛乳が付きます。
・献立は変更になる場合があります。