

冬休みの食生活~ 10のポイント



12月のこんだてから

た (食) ベすぎに気を つけよう 	の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう 	や さい(野菜)を たっぷり食べよう 	す すんで、おうちの人の お手伝いを しよう
み んなで食卓を囲む 機会をつくらう 	を (お) やつは時間と量 を決めてとろう 	以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。 	



★18日(水)の予定です★
もみの木の形をしたハンバーグやクリスマスカラーをあしらったサラダ、かわいいケーキがついた給食で、一足早いクリスマスを楽しみましょう☆



手洗いは感染症予防の基本です!

手洗いのポイント

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに!

❗水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。

外から帰ったときには、うがいも忘れずに!

フクフク + ガラガラ
フクフクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。

19日(木)
とうじ 冬至こんだて

冬至

「冬至」とは、1年の中で一番夜が長い日のことです。昔から、冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。かぼちゃはビタミンAがたくさん含まれていて、のどや鼻の粘膜を強くして抵抗力を高める効果があります。また3軒の小豆かぼちゃを食べるとお金持ちになれると言われ、みんなで持ち寄り、味くらべをしました。今年の冬至は、12月21日です。家でも、小豆かぼちゃを食べましょう。

ねらい	日・曜	予定献立名 ねらいにそった献立に 網掛けをしています	使用食品のおもなはたらき			ない学校等
			きいろのなかま カや体温のもと	あかのなかま 体をつくるもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
箸を正しく持って上手に使う	2月	ごはん 牛乳 きんぴら ^{つつ} 包み焼き ひじきの ^{じもの} 煮物 ごまみそ汁 ^{しる} ベビーチーズ	こめ さとう あぶら ごま さといも	牛乳 とりにく とうふ ひじき さつまあげ みそ ちくわ あぶらあげ チーズ	にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく えだまめ しめじ だいこん	
	3火	ごはん(のりふりかけ) 牛乳 里芋コロケ コーンあえ ^{あつあ} 厚揚げ ^{ちゅうが} の中華うま煮 ^に	こめ あぶら さといも さとう でん ^ん パンこ じゃがいも ごまあぶら	牛乳 ぶたにく あさり のり かまぼこ あつあげ いか かんてん	にんじん ほうれんそう もやし たけのこ はくさい しょうが たまねぎ コーン チンゲンさい	
	4水	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン煮 春雨 ^{はるさめ} サラダ キムチスープ お米のタルト 【河北中生徒立案献立】	こめ あぶら さとう でん ^ん ごまあぶら はるさめ ごま おこめのタルト	牛乳 とりにく とうふ あさり ぶたにく わかめ	にんじん きゅうり レモンじる もやし チンゲンさい コーン はくさいキムチ	
	5木	わかめごはん 牛乳 えびシュウマイ キャベツのごまかけ なめこ汁 ^じ	こめ さとう パンこ でん ^ん こむぎこ ごま	牛乳 わかめ えび みそ たら ひでんだいず とうふ	キャベツ つぼづけ だいこん にんじん なめこ たまねぎ きゅうり ねぎ	
	6金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ^に じゃがいもの香り炒め ^{かお} 白玉汁 ^{しらたまじる} チョコクレープ 【南部小6年献立】	こめ じゃがいも しらたまもち オリーブゆ チョコクレープ	牛乳 さば みそ ベーコン あぶらあげ とりにく	ねぎ にんじん にんにく パセリ コーン ほしいたけ ごぼう	

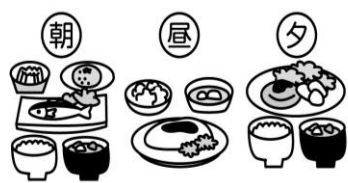
風邪・インフルエンザ予防のポイント



①こまめな手洗いうがい



②1日3回バランスのよい食事



③十分な睡眠



★咳やくしゃみが出る人は、マスクをし、感染を広めないこと。家でも、外出先でも、「咳エチケット」を守りましょう。

④適度な運動



⑤適度な保温と保湿



マフラーやマスクを活用しましょう

【風邪予防に役立つ栄養素】

風邪のひき始めにも

たんぱく質

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める



ビタミンA

のどや鼻など粘膜を保護する



ビタミンC

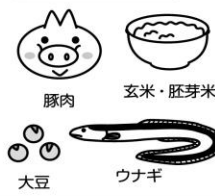
免疫力を高める



【風邪のときの食事】

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維が多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものがおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。

ビタミンB1



ビタミンB2



「しっかり手洗い」で冬を元気に過ごそう!



ねらい	日・曜	予定献立名 ねらいにそった献立に 網掛けをしています	使用食品のおもなはたらき			ない学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体をつくるもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
風邪に負けない食事をしよう	9月	かおりごはん 牛乳 いわしハンバーグ きりぼしだいこん にももの 切干大根の煮物 かみなり汁	こめ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	牛乳 いわし あぶらあげ ぶたにく さかなすりみ さつまあげ とうふ みそ	にんじん しょうが ほうれんそう きりぼしだいこん こんにゃく ねぎ たまねぎ あおしそ たけのこ ごぼう	南部
	10火	ごはん 牛乳 豚肉とレバーのケチャップみそ煮 しょうが さわにわん 沢煮椀 小魚佃煮	こめ あぶら ごま でんぷん さとう	牛乳 ぶたにく ぶたレバー みそ わかめ ベーコン ごまかな	にんじん しょうが にんにく コーン グリンピース ねぎ キャベツ たけのこ だいこん	溝延5年
	11水	ごはん 牛乳 ほうれん草丸ぎょうざ だいこん ぶたにく 大根と豚肉のオイスター煮 玉ねぎのみそ汁	こめ ラード あぶら ごまあぶら こむぎこ さとう	牛乳 ぶたにく こうやとうふ あつあげ みそ とりにく	キャベツ ほうれんそう だいこん しょうが ねぎ カラーピーマン たまねぎ にんじん こまつな	
	12木	ビタミンカレー 牛乳 磯香あえ りんごヨーグルト	こめ じゃがいも カレールウ あぶら	牛乳 ぶたにく とうにゅう きなこ のり ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく かぼちゃ トマト パプリカ りんご ブロッコリー キャベツ	溝延6年
	13金	メロンパン 牛乳 あじ磯辺フライ マロニーサラダ ポトフ	メロンパン こむぎこ さとう でんぷん あぶら マロニー ノンエッグマヨネーズ パンこ	牛乳 あおりのり だいす ウィンナー あじ ツナ	きゅうり コーン にんじん はくさい たまねぎ だいこん	
行事食や季節の料理を味わおう	16月	ごはん 牛乳 にしん照り煮 レンコンの炒め煮 みそすいとん汁 プリン	こめ あぶら さとう ごま すいとん	牛乳 ぶたにく にしん わかめ さつまあげ とりにく あぶらあげ みそ プリン	れんこん にんじん こんにゃく いんげん ねぎ だいこん ごぼう	
	17火	ごはん(町産梅干し) 牛乳 米粉入り春巻 くろごまあえ 八宝菜	こめ あぶら さとう ごま でんぷん こめこ ラード こむぎこ ごまあぶら はるさめ	牛乳 ぶたにく キャベツ いんげん もやし しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンさい ほししいたけ		
	18水	ピラフ 牛乳 もみの木型ハンバーグ ゆで野菜サラダ クラムチャウダー クリスマスケーキ ☆クリスマス献立☆	こめ ドレッシング ラード さとう ホワイトルウ じゃがいも あぶら だいすバター ケーキ	牛乳 とりにく あさり ベーコン とうにゅう	にんじん コーン たまねぎ パセリ ブロッコリー カリフラワー カラーピーマン にんにく ピーマン	
	19木	ごはん 牛乳 昆布佃煮 ぶりゆず竜田揚げ 冬至かぼちゃ とうにゅうとんじる 豆乳豚汁 【冬至こんだて】	こめ さとう あぶら でんぷん	牛乳 ぶり あずき こんぶ ぶたにく みそ とうにゅう あぶらあげ	にんじん ごぼう ねぎ かぼちゃ れんこん だいこん ゆず	
	20金	ごはん 牛乳 焼きメンチカツ(減塩ソース) ごまドレサラダ 干切り野菜スープ ◆北谷地5・6年オードブル◆	こめ あぶら ラード さとう でんぷん ドレッシング	牛乳 とりにく ぶたにく かまぼこ	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー カリフラワー コーン こまつな だいこん カラーピーマン きゅうり	中部南部
23月	ごはん 牛乳 ささかまの紅花天ぷら バンバンジー マーボー豆腐	こめ あぶら さとう てんぷらこ でんぷん ごま ごまあぶら ピーファン	牛乳 ささかまほこ きなこ とうふ みそ ぶたにく とりにく	にんじん えだまめ べにばな もやし きゅうり しょうが にんにく ほししいたけ ねぎ	溝延のみ実施	