

# 給食だより 12月号



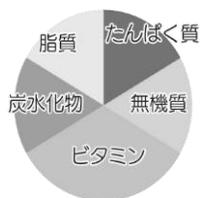
冬は新型コロナやインフルエンザ、ノロウイルスなど感染症の流行が心配な季節です。寒さに負けず元気に過ごすためには、栄養バランスのとれた食事をとり、よく寝てしっかり休み、体の抵抗力を高めておくことが大切です。とくに体の抵抗力を高めてくれる食べ物を積極的にとるようにしましょう。うがいと手洗いも予防に効果的です。

## 感染症に負けない！

# 健康な食生活を維持する方法

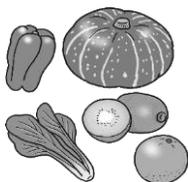
重要な栄養素をとるために  
さまざまな食品をとろう！

「黄・赤・緑」の3つのグループの食べ物、家庭科の五大栄養素の学びを生かして、バランスよく食べましょう！



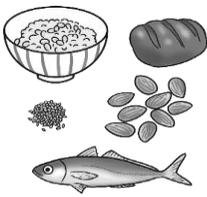
野菜やくだものを  
たくさん食べよう！

新鮮な野菜や果物からは、健康な体を維持するのに必要な、多くのビタミンや無機質（ミネラル）、食物せんいがとれます。



全粒穀物や種類をとる。  
体によい働きをする脂質も！

全粒穀物は、玄米や胚芽米、麦ご飯、全粒小麦粉などです。体によい働きをする脂質とは不飽和脂肪酸を多く含んでいるもの。免疫システムを助けてくれます。



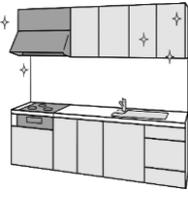
脂質、砂糖、食塩のとりすぎに  
気をつけよう！

つつい食べ過ぎてしまいがちなものに多い、これらの成分をとりすぎないようにしましょう。成分のチェックには食品表示が役立ちます。



食品の衛生に気をつけよう！

「清潔に保つ」「生鮮品と調理済み品を分ける」「しっかり火を通す」「安全な温度で保管」「安全な水と安全な生鮮品の使用」の5つのポイントを守りましょう。



定期的な水を飲もう！

水分を十分にとることは免疫システムの維持に役立ちます。甘いジュースではなく水を飲むことで、健康的な体重が維持でき、エネルギーのとり過ぎも防げます。



## 予定献立表

12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)
ご飯 豚肉のしょうが炒め 切干大根の中華あえ みそ汁	麦ご飯 ★チキンカレー 豆苗スープ フルーツポンチ	ご飯 白身魚のハーブパン粉焼き ★バターコーン マセドアンサラダ ほうれん草と卵のスープ	チャーハン シュウマイ チンゲン菜と 豆腐のスープ 柿	ご飯 のしどり 小松菜の炒め物 みそ汁 りんご
エネルギー802kcal 蛋白質29.8g 脂質20.8g	エネルギー895kcal 蛋白質27.9g 脂質21.4g	エネルギー847kcal 蛋白質27.3g 脂質24.7g	エネルギー906kcal 蛋白質28.7g 脂質30.7g	エネルギー821kcal 蛋白質30.3g 脂質23.4g
12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)
豚丼 大根サラダ にら玉汁 みかん	★しょうゆラーメン 揚げギョウザ ★バナナ	ご飯 豚肉のみそ焼き 小松菜のサラダ のっぺい汁	ビーンズピラフ ポテトのチーズ煮 パンプキンスープ ミルクコーヒー	★マーボー丼 水菜のナムル わかめスープ ★ぶどうゼリー
エネルギー835kcal 蛋白質30.6g 脂質23.4g	エネルギー791kcal 蛋白質31.2g 脂質27.9g	エネルギー791kcal 蛋白質31.0g 脂質20.3g	エネルギー897kcal 蛋白質25.6g 脂質25.3g	エネルギー800kcal 蛋白質27.1g 脂質21.5g
12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)
ご飯 豚肉のかりん揚げ ふる吹き大根 すまし汁	ご飯 キムチ鍋風煮 野菜入り玉子焼き わかめのおひたし	ご飯 ぶりの照り焼き 雪菜のごまあえ さつま汁 オレンジ	カレーピラフ ポークビーンズ フルーツジュレ	親子丼 冬至かぼちゃ 油心のみそ汁 はちみつゆずゼリー
エネルギー832kcal 蛋白質29.8g 脂質22.2g	エネルギー826kcal 蛋白質32.6g 脂質25.2g	エネルギー800kcal 蛋白質31.0g 脂質17.9g	エネルギー944kcal 蛋白質28.9g 脂質25.4g	エネルギー828kcal 蛋白質29.8g 脂質16.4g
12月23日(月)	※牛乳は毎日付きます。 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。 もうすぐ冬休み！ 給食がない日も牛乳を飲みましょう。 牛乳には、不足しがちなカルシウムをはじめ、良質なたんぱく質や脂質、糖質、ビタミンなどが含まれています。			
米粉フォカッチャ ★鶏の甘辛から揚げ クリスマスのサラダ ABCスープ ★レアチーズケーキ(セレクト) エネルギー821kcal 蛋白質33.7g 脂質34.1g	★★★★ ★★★★			

12月23日(月)の給食はクリスマスメニューです。  
デザートは「レアチーズケーキ(プレーン)と(いちご)」の2種類からのセレクトになります。  
※どちらかがなくなると選べなくなりますのでご了承ください。

4年生のリクエストメニュー  
12月に入り4年生の皆さんが給食を食べるのあと41回となりました。そこで卒業前に食べたい給食のメニューをリクエストしてもらいました。  
★マーク太字のメニューがリクエストされたものです。来月も給食の献立に取り入れていく予定です。お楽しみに！！