

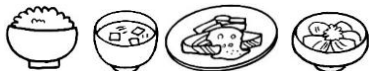
給食だより 12月号



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。

免疫力を高めて感染症を予防しよう！

①栄養バランスのよい食事を3食きちんととりましょう。



③運動して体力をつけましょう。



⑤なるべく人混みをさけるようにしましょう。



②夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムを整えましょう。



④室内の換気と温度・湿度の調節を心がけましょう。



⑥帰宅時や食事の前、トイレの後など、こまめにうがいと手洗いをしましょう。



かぜをひいたらどんな食べ物をとればいいのか？

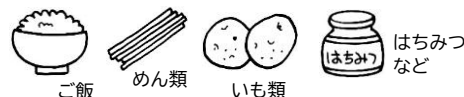
たんぱく質

体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



炭水化物

発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



ビタミンA・C

皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



水分補給も大切です！

予定献立表

12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)
ご飯 田舎風おでん ゆで豚のごまだれあえ みそ汁 オレンジ	ご飯 肉団子と野菜の ケチャップ煮 ★ごぼうサラダ コーンスープ	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 メンチカツ ほうれん草のごまあえ のっぺい汁	麦ご飯 チキンカレー 豆苗スープ フルーツポンチ
エネルギー841kcal 蛋白質33.2g 脂質21.3g	エネルギー935kcal 蛋白質23.4g 脂質29.1g	エネルギー906kcal 蛋白質28.7g 脂質30.7g	エネルギー820kcal 蛋白質24.5g 脂質23.0g	エネルギー894kcal 蛋白質27.9g 脂質21.4g
12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)
ご飯 鱈のハーブパン粉焼き マカロニサラダ ほうれん草と 卵のスープ	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 豚肉のしょうが炒め ふろふき大根 すまし汁 ★ミルクコーヒー	ビーンスピラフ ポテトのチーズ煮 パンプキンスープ りんご
エネルギー827kcal 蛋白質27.7g 脂質25.5g	エネルギー846kcal 蛋白質30.6g 脂質24.6g	エネルギー800kcal 蛋白質31.5g 脂質28.2g	エネルギー834kcal 蛋白質30.7g 脂質19.5g	エネルギー883kcal 蛋白質25.6g 脂質25.3g
12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)
ご飯 豚肉のかりん揚げ 花野菜のサラダ みそ汁	マーボー丼 水菜のナムル わかめスープ 豆乳パンナコッタ	ご飯 ぶりの照り焼き 雪菜のいそべあえ さつま汁 バナナ	ご飯 キムチ鍋風煮 野菜入り玉子焼き わかめのおひたし	カレーピラフ ポークビーンズ フルーツジュレ
エネルギー841kcal 蛋白質28.2g 脂質26.5g	エネルギー807kcal 蛋白質27.1g 脂質22.4g	エネルギー818kcal 蛋白質30.8g 脂質17.0g	エネルギー829kcal 蛋白質32.7g 脂質25.2g	エネルギー937kcal 蛋白質28.9g 脂質24.7g
12月22日(月)	12月23日(火)	※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。		
親子丼 冬至かぼちゃ 油ふのみそ汁 はちみつゆずゼリー	バターロールパン 鶏のから揚げ クリスマスのサラダ ABCスープ ショコラケーキ	★★		
エネルギー823kcal 蛋白質29.6g 脂質16.0g	エネルギー891kcal 蛋白質30.8g 脂質33.9g			

もうすぐ冬休み！
乾燥する冬の水分補給に牛乳を。

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。



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もあと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ので楽しみに！！