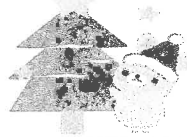


給食だより



●こんだては、材料その他の都合により変更する場合があります。
 ●めん類の日は、エネルギー量の関係でめんのを増やしパンがつかない学年があります。
 ●👏 のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。
 ●19日(月)~23日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。
 期間中の太文字の料理は郷土料理、下線は香川県産の食材を使っています。★大野原学校給食センター

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーの もとなる食品(黄)		おもに体をつくる 食品(赤)		おもに体の調子を 整える食品(緑)		エネルギー kcal
			穀類・いも 類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小 魚・海藻	緑黄色 野菜	その他の野 菜・果物	
1 木	麦ごはん	鶏肉のごまみそかけ 小松菜とコーンの ドレッシングあえ うの花のいり煮	こめ おおむぎ さとう こんにやく	ごま あぶら	とりにく おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	しょうが もやし コーン ごぼう しいたけ	473 657 777
2 金	ビビンバ	枝豆の塩ゆで とうふとわかめの スープ	こめ おおむぎ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ にんじん こまつな	にんにく もやし えだまめ えのきたけ	435 601 700
5 月	コッペパン	鶏肉のマーマレード焼き ちゃんこ鍋風スープ ポテトサラダ	パン マーマレード じゃがいも	あぶら マヨ (卵不使用)	とりにく あぶらあげ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん はねぎ	にんにく はくさい ごぼう コーン えのきたけ キャベツ きゅうり	425 597 739
6 火	おいでまい ごはん	さばのみそ煮 ほうれんそうの ポン酢あえ 沢煮椀	こめ	あぶら	さば かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん はねぎ	はくさい しょうが ごぼう たけのこ たまねぎ しいたけ	475 646 711
7 水	世界をめぐる給食 ガーナ ジョロフライス (スパイスのきいた チキンライス)	ひじきのマリネ 野菜スープ チョコレートムース	こめ さとう じゃがいも チョコレートムース	あぶら	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ にんにく きゅうり キャベツ はくさい	477 626 714
8 木	ココア 揚げパン	瀬戸のチャウダー 海そうサラダ みかん	パン さとう じゃがいも ふしめん こめこ	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう クリーム わかめ しおこんぶ ちりめん	にんじん はねぎ	たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり コーン みかん	449 628 769
9 金	麦ごはん	つばすのてり焼き リーフレタスとはくさいの ごまあえ さつまいもと 小松菜のみそ汁	こめ おおむぎ かたくりこ さとう さつまいも	ごま	つばす かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	リーフレタス にんじん こまつな	はくさい だいこん しめじ	461 622 721
12 月	バター ロールパン (こ・小1.2年なし)	ジャージャー麺 ちくわのいそべあげ ごぼうとれんこんの サラダ	パン めん さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく ちくわ かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん はねぎ	ねぶかねぎ たまねぎ しょうが ごぼう コーン れんこん キャベツ きゅうり	366 694 812
13 火	麦ごはん	さばのごまみそかけ 食べて菜ときゅうりの あえもの だいこんの雪花 みかん	こめ おおむぎ さとう	ごま	さば かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	たべてな にんじん	しょうが きゅうり だいこん みかん	480 629 729
14 水	麦ごはん	すきやき煮 キャベツのごま酢あえ おかずじゃこ	こめ おおむぎ こんにやく さとう ふ	あぶら ごま	ぎゅうにく やきとうふ	ぎゅうにゅう ★かえり	にんじん はねぎ	だいこん はくさい えのきたけ キャベツ きゅうり コーン	465 649 755

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーの もとなる食品(黄)		おもに体をつくる 食品(赤)		おもに体の調子を 整える食品(緑)		エネルギー kcal
			穀類・いも 類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小 魚・海藻	緑黄色 野菜	その他の野 菜・果物	
15 木	いりこめし	鶏肉のゆずしょうゆ焼き ゆで野菜の ポン酢あえ ふしめん汁	こめ さといも ふしめん	あぶら	とりにく あぶらあげ かつおぶし かまぼこ	かえり ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はねぎ	だいこん ゆず もやし しめじ たまねぎ	428 601 721
16 金	ひじきごはん	さわらのレモンパッパ焼き 百花の ごまドレッシングあえ すまし汁	こめ こんにやく さとう	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ さわら ハム とうふ かまぼこ	ひじき ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ひやっか はねぎ	ごぼう しいたけ もやし えのきたけ	455 613 728
19 月	米粉パン	地元野菜の クリームシチュー 海そうサラダ クリスマスケーキ	パン じゃがいも こむぎこ さとう ケーキ	あぶら バター ごまあぶら ごま	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ クリーム わかめ しおこんぶ ちりめん	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん かから レタス コーン キャベツ きゅうり	502 673 812
20 火	ふるさとの食 再発見週間 麦ごはん	麻婆豆腐 タチウオのから揚げ 切干大根の ハリハリサラダ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ タチウオ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが にんにく たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	492 692 809
21 水	かぼちゃ入り カレーライス	チーズ入りサラダ ヨーグルト	こめ おおむぎ じゃがいも	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	かぼちゃ にんじん リーフレタス ブロッコリー	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ	528 709 818
22 木	丸型 コッペパン	いかのさらさ揚げ ツナとひじきの マヨサラダ 白菜スープ	パン さとう かたくりこ こめこ はるさめ	あぶら マヨ (卵不使用) ごまあぶら	いか ハム まぐろ ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい しめじ	434 618 766

●かぜのひきはじめ●



なべ物など発汗作用があり、体が温まる食事をしましょう。緑黄色野菜や炭水化物、たんぱく質多めにとるのがオススメです。

●熱が出た時●



熱が出ているので、体の中の栄養素や水分が失われます。栄養たっぷりのスープや飲み物で、こまめに水分補給をしましょう。

●のどの痛み、せき●



のどに刺激を与えないように、食材を煮込んだものやとろみのついた食事をとるといいですね。

おすすめ食材

しょうが



においの成分が血行をよくする。疲労回復に。

だいこん



たんぱく質や脂肪などの消化を助けます。

卵



ビタミンC以外すべての栄養を含む完全食品。

ねぎ



においの成分が食欲アップ。からだを温めます。

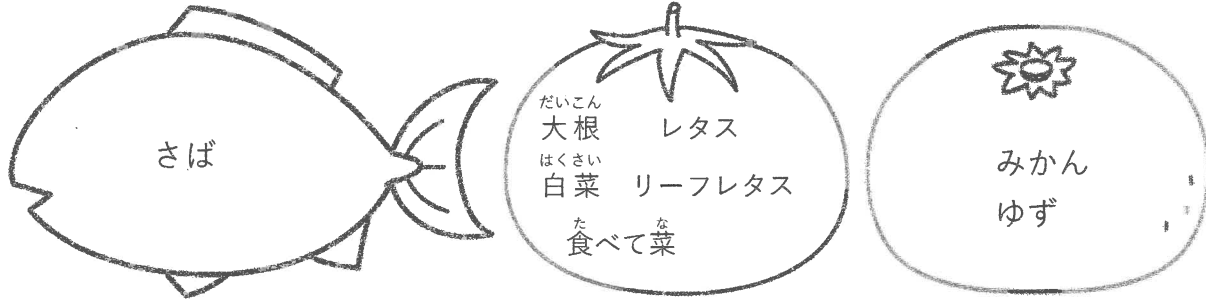
にんじん



粘膜を丈夫にし、感染への抵抗力を強めます。

いよいよ今年も最後のひと月となりました。朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず体調を崩す人が増える時期です。風邪などの感染症を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。給食でも旬の食べ物を多く取り入れ、寒さに負けない体づくりをサポートしています。

しゅん あじ がつ つか しゅん しょくざい
旬の味 ~12月に使う旬の食材~



1 12月の行事食をお知らせします！

12月22日【冬至】



冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は、太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。

そこで「なんきん=(かぼちゃ)」などの「ん」がつく食べ物を食べて力をつけ、香りの強い「ゆず湯」で身を清め、邪気(病気を起こす悪い気)をはらう習慣ができました。給食では、21日にかぼちゃを使った冬至にちなんだ給食を提供します。

12月25日【クリスマス】



イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事です。日本では宗教に関係なく、チキンやケーキを食べたり、プレゼントを交換したりと楽しいイベントになっています。ヨーロッパでは重要な行事に位置付けられ、伝統的なクリスマス料理でお祝いします。下のような、ドライフルーツ入りの伝統菓子を食べる風習もあります。給食では、19日にクリスマスケーキが献立に登場します。お楽しみに。



冬休みを元気に過ごすための10か条

<p>1 こまめな手洗い 風邪予防の基本は、せっけんでしっかりと手を洗うことです。外から帰ってきた時には、うがいも忘れずに。</p>	<p>2 早寝・早起き・朝ごはん 長い休みは生活リズムが乱れがちです。早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて1日をスタートさせましょう。</p>
<p>3 1日3回の食事を欠かさない 朝・昼・夕の食事を毎日同じ時間にとることで、生活リズムが整いやすくなります。</p>	<p>4 いろいろな食材をバランスよく食べる 副菜 主菜 主食 汁物 をそろえると、栄養のバランスがよくなります。</p>
<p>5 食事はよくかんで、ゆっくり食べる よくかんで食べると満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。</p>	<p>6 冬が旬の野菜を取り入れる 冬が旬の野菜には、体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。</p>
<p>7 ふるさとに伝わる食文化を知る 年末年始は伝統行事が多くあります。家庭や地域に伝わる食文化に目を向けてみましょう。</p>	<p>8 おやつをダラダラと食べない おやつは食べる時間と量を決めて、お皿にとって食べるようにしましょう。</p>
<p>9 元気に体を動かす 寒いからと部屋の中ばかりにいないで、外に出て体を動かし、体力をつけましょう。</p>	<p>10 家庭内でもコロナの対応 まだまだ、新型コロナウイルス感染症の拡大が心配されます。家庭内でも感染予防対策をしましょう。</p>