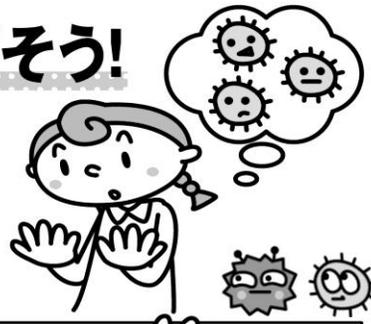


「しっかり手洗い」で冬を元気に過ごそう!

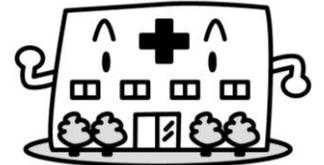
風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節になりました。コロナウイルスについても、まだまだ油断できません。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにくっついており、それが手に付くと口や鼻から体内に入って感染します。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。また、外出後はうがいもおこないましょう。



インフルエンザかも?



ノロウイルスかも?



こんな時は忘れずに!

外から帰った時 (帰宅時)
食事の前 (食前)
トイレの後 (トイレ後)
動物を触った後 (動物接触後)

しっかり手を洗うには...

- 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- 手の甲、指の間、指先・爪の間、親指、手首をしっかりとこすり洗います。
- 流水で十分に洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルで水分をよくふき取る。

アルコール消毒をすると、さらに効果的です

栄養	休養	運動	保湿
1日3食、バランスよく食べましょう。特に朝食は大切です。	早寝・早起きを心がけ、しっかりと体を休めましょう。睡眠不足は	適度に運動して体力をつけ、風邪を寄せ付けない体をつくります。	マスクやうがい、鼻やのどを保湿しましょう。室内は50~60%の湿度になるよう加湿すると予防効果があります。換気も忘れずに!

河北中学生徒が考えたこんだて

「病気に負けない献立」12月6日(水)

今年も、給食委員会のみなさんを中心に、「病予防」に効果のある栄養を含んだ食材を意識した、寒い時期の病気に負けない、バランスの良い献立を考えてくれました。旬の食材や小中学生の人気メニューも取り入れた、嬉しい組み合わせになっています。

ねらい	日・曜	予定献立名	使用食品のおもな働き					
			エネルギーのもとになる		体の組織をつくる		体の調子を整える	
			5群	6群	1群	2群	3群	4群
病気に負けない体を作ろう	1金	ご飯 牛乳 豚肉生姜炒め煮 野菜とわかめの豆腐寄せ なめこ汁	米 砂糖 でん粉 米粉	油	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 茎わかめ	人参 かぼちゃ いんげん 小松菜	玉ねぎ たけのこ なめこ 大根 生姜 キャベツ
	4月	ご飯 牛乳 鉄分パオズ 切り昆布の煮物 五目みそ汁	米 こんにゃく 砂糖 小麦粉	油 ラード	豚肉 豚レバー さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 昆布	人参	キャベツ ねぎ 生姜 大根 ごぼう しめじ
	5火	ご飯 牛乳 磯香あえ 豚肉とレバーのケチャップみそ煮 白玉汁 ピピピチーズ	米 白玉餅 砂糖 でん粉	油	豚肉 豚レバー みそ ちくわ 油揚げ 鶏肉	牛乳 チーズ のり	人参 ほうれん草	生姜 コーン にんにく ねぎ グリンピース もやし 干椎茸 ごぼう
	6水	ご飯 野菜ふりかけ 牛乳【河北中献立】 鶏肉の朝鮮焼き カラフルヘルシーサラダ キムチスープ はちみつレモンゼリー	米 ふりかけ はちみつ ゼリー 砂糖	ごま ごま油 ドレッシング	鶏肉 あさり かにかま風 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	ブロッコリー 人参	にんにく 生姜 もやし コーン 干し椎茸 白菜キムチ レモン
	7木	ビタミンカレー 牛乳 ミートオムレツ ツナあえ りんごヨーグルト	米 じゃが芋 カレーウ でん粉	油	豚肉 きな粉 豆乳 ツナ 卵 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト かぼちゃ パプリカ	にんにく ブロッコリー茎 キャベツ 玉ねぎ もやし りんご きゅうり
	8金	米粉パン(ブルーベリー&マーガリン) 牛乳 あじ磯辺フライ 白菜のチキンサラダ わかめスープ	米粉パン パン粉 ジャム 小麦粉	油 マーガリン ドレッシング ごま油 ごま	あじ 鶏肉 豆腐	牛乳 あおさ わかめ	小松菜 人参	白菜 きゅうり ねぎ 大根 ブルーベリー

いよいよ冬休み!

冬休みは、クリスマスやお正月など行事があり、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心掛けましょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

1 早寝・早起き・朝ごはん

2 野菜をしっかり食べる

冬休みの食生活 4か条

3 食べ過ぎに気を付ける

4 適度に体を動かす

冬野菜やくだものには、風邪予防に効果のあるビタミンがたっぷり入っているよ。毎日食べよう!

メリークリスマス!

12月のこんだてから

21日(木) 冬至こんだて



『冬至』は、【1年のうちで最も昼の時間が短く、夜が長い日】です。この日を境に少しずつ昼の時間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、香りの強いゆず湯に入って体を清め、邪気(病気を起こす悪い気)を払う小豆と栄養豊富なかぼちゃを食べて力をつける、という習慣ができたそうです。

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると、幸運(こううん)がつく、と言われています。給食にも、たくさん使いました。みなさん探してみてください。(使用食品にも書いてあるよ!)

☆クリスマス献立20日(水)☆

ピラフやサラダ、シチューはクリスマスカラーの食材を取り入れており、星型人参も、ある料理に入っています。探してみてくださいね。米粉のチョコケーキも可愛い箱入りです。一足早いクリスマスを、給食で楽しもう☆



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	使用食品のおもな働き					
			エネルギーのもとになる		体の組織をつくる		体の調子を整える	
			5群	6群	1群	2群	3群	4群
			穀類・砂糖 いも類	油脂・種実類	肉・魚・大豆 卵	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物
		炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	カロチン	ビタミン	
よく噛んで食べよう	11月	ご飯 小魚佃煮 牛乳 ポロニアカツ ごまあえ 野菜のみそ汁	米 砂糖 米粉 じゃが芋 でん粉	油 ごま	鶏肉 ちくわ 高野豆腐 みそ	牛乳 小魚	人参 小松菜 ブロッコリー	もやし キャベツ たもぎ茸
	12火	ご飯 牛乳 にしん照煮 つきこんの炒め煮 みそけんちん汁 黒糖ビーンズ	米 里芋 黒糖 砂糖 こんにゃく	油 ごま	にしん 豚肉 さつま揚げ 大豆 厚揚げ みそ	牛乳	人参 いんげん	ねぎ 大根
	13水	ご飯 牛乳 鶏肉のレモン煮 春雨サラダ 沢煮椀 お米のタルト 【満延小6年献立】	米 砂糖 でん粉 春雨 お米のタルト	油 ごま ごま油	鶏肉 ハーコン	牛乳	人参	もやし きゅうり ねぎ コーン たけのこ 大根 レモン果汁
	14木	ご飯 さげばっぱ 牛乳 米粉春巻き キャベツのごまかけ のっぺい汁	米 砂糖 でん粉 小麦粉 春雨 米粉 里芋	油 ごま ラード	豚肉 油揚げ 秘伝大豆 鶏肉 さげばっぱ	牛乳	人参	干し椎茸 ねぎ キャベツ 生姜 きゅうり つぼ漬 大根 玉ねぎ
	15金	ご飯 牛乳 和風肉団子 五目きんぴら 玉ねぎのみそ汁 型抜きチーズ	米 砂糖 でん粉 こんにゃく	油 ごま ラード	鶏肉 豚肉 みそ 厚揚げ	牛乳 チーズ	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ にんにく 生姜 ごぼう
郷土料理・特産物を味わおう	18月	とんこつラーメン(小麦中華麺) 牛乳 野菜肉しゅうまい ブロッコリーのおかかあえ 味付小魚	小麦中華麺 でん粉 パン粉 小麦粉	油 ごま ラード	チャーシュー なると 鶏肉 豚肉 かつお節	牛乳 小魚	人参 ほうれん草 ブロッコリー	もやし ねぎ メンマ にんにく きくらげ コーン 玉ねぎ カリフラワー
	19火	ご飯 牛乳 肉じゃが ひじき入厚焼き卵 根菜ごまみそ汁	米 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃがいも	油 ごま	豚肉 卵 ちくわ 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ 枝豆 大根 ごぼう しめじ
	20水	ピラフ 牛乳 ☆☆クリスマス献立☆☆ もみの木型ハンバーグ ゆで野菜サラダ コーンシチュー 米粉Xmasケーキ(チョコ)	米 砂糖 でん粉 じゃがいも ホワイトルウ クリスマスケーキ	油 ラード ドレッシング 大豆クリーム 大豆バター	鶏肉 豚肉 ベーコン 豆乳	牛乳	人参 パプリカ ブロッコリー	コーン 玉ねぎ カリフラワー 枝豆
	21木	ご飯 昆布佃煮 牛乳 【冬至献立】 さばゆず麴焼き 冬至かぼちゃ 豆乳豚汁	米 砂糖	元気! さば 小豆 豚肉 厚揚げ みそ 豆乳	牛乳 昆布(こんぶ)	人参(にんじん) かぼちゃ(なんきん) 小松菜	大根(だいこん) ゆず たもぎ茸 れんこん ねぎ	
	22金	ご飯 のりふりかけ 牛乳 ぶり竜田揚げ 中華あえ いも煮 鉄分ヨーグルト	米 でん粉 砂糖 里芋 こんにゃく ふりかけ	油 ごま ごま油	ぶり くらげ 牛肉 豆腐	牛乳 のり ヨーグルト	人参 ブロッコリー	きゅうり ねぎ ごぼう しめじ