

冬休みの食生活について



★12月のこんだてから★

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始は行事がたくさんありますので、健康で元気に楽しく過ごすためにも、生活リズムはくずさないように、体調管理には十分気をつけましょう。



もうすぐ冬休み！ 食生活のポイント

おやつは時間と量を決めて食べよう	朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べよう	早寝・早起きをして、朝ごはんを必ず食べよう
食べ過ぎないように、ゆっくりよくかんで食べよう	冬野菜をたっぷり食べよう	

♡クリスマス献立は20日（水）です♡

クリスマスカラーをイメージしたサラダや星型のにんじんが入ったコーンシチュー、アレルギーの人も食べられる米粉のチョコケーキなど、今年もみなさんがワクワクするようなメニューになっています。たのしみにしててくださいね☆☆☆

今年は12月22日です…

21日(木) とうじ 冬至献立

元気！

冬至と食べ物

かぼちゃ
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。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

「ん」のつく食べ物
冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。**21日の食材に注目！！**

にんじん れんこん ぎんなん きんかん

あずき
赤い色が邪気（病気や災難を起こす悪いもの）を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいと煮などを食べる風習があります。**給食でも、「冬至かぼちゃ」の名前で登場します。**

こんにゃく
「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。

冬至は、【1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）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）を払う小豆とかぼちゃを食べ、力（ちから）をつける習慣ができたそうです。

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 体を作るもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
病気に負けない体を作ろう	1金	ごはん 牛乳 豚肉生姜炒め煮 野菜とわかめの豆腐寄せ なめこ汁	こめ あぶら さとう でんぶん こめこ	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ くきわかめ あぶらあげ みそ	にんじん しょうが キャベツ たけのこ いんげん たまねぎ かぼちゃ なめこ だいこん こまつな	
	4月	ごはん 牛乳 鉄分パオズ 切り昆布の煮物 五目みそ汁	こめ こむぎこ ラード さとう あぶら	牛乳 ぶたにく ぶたレバー こんぶ あぶらあげ みそ さつまあげ	にんじん キャベツ ごぼう ねぎ しょうが こんにゃく だいこん しめじ	南部
	5火	ごはん 牛乳 豚肉とレバーのケチャップみそ煮 白玉汁 ピピピチーズ	こめ でんぶん あぶら さとう しらたまもち	牛乳 ぶたにく とりにく ぶたレバー チーズ みそ のり あぶらあげ ちくわ	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん コーン グリンピース ほうれんそう もやし ごぼう ねぎ	
	6水	ごはん 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	こめ ごまあぶら ゼリー さとう ごま ふりかけ ドレッシング はちみつ	牛乳 とりにく わかめ かにかまふう とうふ あさり ぶたにく	にんじん しょうが もやし レモン にんにく ブロッコリー コーン ほししいたけ はくさいキムチ	
	7木	ビタミンカレー 牛乳 ツナあえ りんごヨーグルト	こめ カレールウ じゃがいも あぶら でんぶん	牛乳 とうにゅう ぶたにく きなこ ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん ブロッコリーくき にんにく かぼちゃ パプリカ もやし キャベツ きゅうり りんご トマト	
	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	こめパン ドレッシング ごま ジャム マーガリン こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら	牛乳 とりにく あおさ あじ わかめ とうふ	はくさい こまつな ブルーベリー きゅうり にんじん だいこん ねぎ	

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

新型コロナウイルスが発生してからというもの、感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。ですが、冬の時期は風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症がさらに流行しやすくなると思われます。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとして体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

手洗いを徹底そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか? せっけんをつけて丁寧に洗い、アルコールで消毒することを心がけましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!

泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。

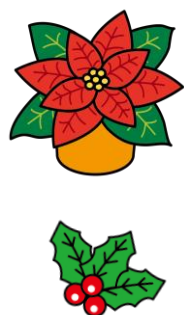
水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



感染症予防に「ビタミンACE」を!



感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。



ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる



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 体を作るもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
よく噛んで食べよう	11月	ごはん こざかなつくだに 小魚佃煮 牛乳 ポロニアカツ やさしい ごまあえ 野菜のみそ汁	こめ ジャがいも でんぷん さとう こめこ あぶら ごま	牛乳 こざかな とりにく ちくわ こうやどうふ みそ	にんじん もやし ブロッコリー こまつな キャベツ たもぎたけ	
	12火	ごはん 牛乳 にしん照煮 てりに つきこんの炒め煮 いたに みそけんちん汁 黒糖ビーンズ	こめ あぶら さとう ごま さといも こくとう	牛乳 にしん ぶたにく さつまあげ あつあげ みそ だいず	にんじん いんげん こんにゃく だいこん ねぎ	
	13水	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン煮 とりにく 春雨サラダ はるさめ 沢煮椀 さきにわん お米のタルト こめ 【満延小6年献立】	こめ はるさめ ごま さとう ごまあぶら あぶら でんぷん おこめのタルト	牛乳 とりにく ベーコン	だいこん にんじん たけのこ もやし きゅうり レモンじる コーン ねぎ	
	14木	ごはん さけぱっぱ 牛乳 こめこはるま 米粉春巻き キャベツのごまかけ のっぺい汁	こめ はるさめ でんぷん こむぎこ こめこ さとう ごま あぶら さといも ラード	牛乳 ひでんだいず とりにく さけぱっぱ あぶらあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ ねぎ つぼづけ だいこん きゅうり	
	15金	ごはん 牛乳 和風肉団子 わふうにくだんご 五目きんぴら ごもく 玉ねぎのみそ汁 たまご 型抜きチーズ しる かたぬ	こめ あぶら ラード さとう でんぷん ごま	牛乳 とりにく ぶたにく あつあげ みそ チーズ	にんじん たまねぎ いんげん こまつな こんにゃく ごぼう にんにく しょうが	
行事食や季節の料理を味わおう	18月	とんこつラーメン こむぎちゅうかめん (小麦中華麺) 牛乳 野菜肉しゅうまい やさしいにく ブロッコリーのおかかあえ あじつけこざかな 味付小魚	こむぎちゅうかめん ごま でんぷん こむぎこ ラード あぶら パンこ	牛乳 チャーシュー なると とりにく ぶたにく こざかな かつおぶし	にんじん コーン もやし ほうれんそう メンマ たまねぎ きくらげ ねぎ ブロッコリー にんにく カリフラワー	
	19火	ごはん 牛乳 肉じゃが にく ひじき入厚焼き卵 いりあつや たまご 根菜ごまみそ汁 こんさい	こめ ジャがいも さとう でんぷん あぶら ごま	牛乳 ぶたにく たまご ひじき ちくわ みそ あぶらあげ	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ だいこん しめじ ごぼう	
	20水	ピラフ 牛乳 ★★クリスマス献立★★ もみの木型ハンバーグ きがた ゆで野菜サラダ やさしい コーンシチュー こめこ クリスマス 米粉Xmasケーキ (チョコ)	こめ あぶら さとう でんぷん ジャがいも だいずバター ホワイトル ラード ケーキ ドレッシング だいずクリーム	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン とうにゅう	にんじん パプリカ ブロッコリー コーン たまねぎ えだまめ カリフラワー	
	21木	ごはん こんぶつくだに 昆布佃煮 牛乳 こま 【冬至献立】 さばゆず麴焼き さば 冬至かぼちゃ とうじ 豆乳豚汁 とうにゅうとんじる	こめ さとう	牛乳 <u>こんぶ</u> さば あずき ぶたにく あつあげ みそ とうにゅう	ねぎ たもぎたけ こまつな <u>れんこん</u> <u>だいこん</u> <u>にんじん</u> かぼちゃ (なんきん) ゆず	

