

| 20日(月) | | 21日(火) | |
|----------|-----|------------|-----|
| 白ごはん | きいろ | 白ごはん | きいろ |
| 牛乳 | あか | 牛乳 | あか |
| 焼きつくね | あか | 白身魚のゆずあんかけ | あか |
| ちくさあえ | あか | タラでんぷん付き | あか |
| チンゲン菜 | みどり | 揚げ油 | あか |
| カットす揚げ | あか | しょうが | きいろ |
| カットえのきたけ | あか | おろし大根 | みどり |
| にんじん | みどり | ゆずぼん酢しょうゆ | みどり |
| ごま油 | きいろ | 白菜の塩こんぶ和え | あか |
| こいくちしょうゆ | きいろ | 白菜 | みどり |
| 三温糖 | きいろ | チンゲン菜 | みどり |
| おでん | あか | にんじん | みどり |
| うずら卵 | みどり | きざみ塩こんぶ | あか |
| にんじん | みどり | かぼちゃのみそ汁 | あか |
| だいこん | みどり | カットかぼちゃ | みどり |
| カット平天 | あか | たまねぎ | みどり |
| 板こんにやく | あか | カットす揚げ | あか |
| ミニ絹揚げ | あか | 冷凍豆腐 | あか |
| 料理酒 | あか | 青ねぎ | あか |
| うすくちしょうゆ | あか | みそ | あか |
| こいくちしょうゆ | あか | 削り節パック | あか |
| 三温糖 | きいろ | | |
| 本みりん | きいろ | | |
| 液体かつおだし | きいろ | | |



12月給食たより



今月の給食目標
バランスよく食事をしよう

今年も残りわずかとなりました。冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症を予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いうがいを徹底して習慣づけましょう。

寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ おやみ指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。



冬に美味しい野菜を食べよう

ほうれんそう、ねぎ、はくさい、だいこん、ブロッコリー

冬至とかせの予防

冬至は、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かせをひかないといわれています。

ご存じですか? 年末年始の行事食

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

冬至 (12/22 ごろ)

かぼちゃ料理・小豆料理

かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。

大晦日 (12/31)

年越しそば

そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる(諸説あり)。

正月 (1/1 ~)

おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

- 田作り (豊作)
- 黒豆 (健康)
- きんとん (金運)
- 伊達巻 (学業成就)
- エビ (長寿)
- れんこん (将来の見通し)
- 里も (子宝)
- 数の子 (子宝)

お雑煮

もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。

- 関東風雑煮
- 関西風雑煮
- あんもち雑煮
- 小豆雑煮

お屠蘇

酒やみりに漢方薬の「屠蘇散」を浸したものを。長寿を願い、若い人から順に飲む。

人日の節句 (1/7)

七草がゆ

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

鏡開き (1/11)

お汁粉

歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。

小正月 (1/15)

小豆がゆ

邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かみ占い」を行う所もある。

二十日正月 (1/20)

歳神様がお帰りの日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくります。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」ともいう。

栄養バランスの良い食事で免疫力アップ!

免疫力をアップするためには、バランスの良い食事が大切です。献立を決める時は、いろいろな食品を偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

くだものや牛乳・乳製品を加えるとさらに効果的です。

- 副菜: 野菜・海藻などの料理
- 牛乳・乳製品
- 主菜: 肉・魚・とうふなどの料理
- 汁物: みそしる、スープなど
- 主食: ごはん、パンなど

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食を作っています。残さずに食べましょう!

みんながそろえば 栄養満点!

「おうちで作ってみよう!」おすすめ給食レシピ

豆乳スープ

材料(1人分)

- 鶏肉 10g
- ほうれんそう 10g
- たまねぎ 30g
- にんじん 10g
- じゃがいも 15g
- しょうが 0.5g
- しめじ 5g
- スープストック 2g
- 豆乳 30g
- こしょう 0.03g

作り方

- ① 鶏肉、しょうが、にんじん、玉ねぎを炒め、水を加えて煮る。
- ② じゃがいも、しめじを加えてスープストック、こしょう、豆乳を加えて煮る。
- ③ ほうれんそうを加えて仕上げる。