



# 12月 きゅうしょくたより

由利本荘市立子吉小学校

＜へいきん＞ エネルギー 663 Kcal たんぱくしつ 27.6g しじつ 21.8g

月	火	水	木	金
<b>3日</b> ・ごはん ・アジフライ ・だいこんのわふうサラダ ・じゅがいものみそしる	<b>4日</b> ・わかめごはん ・とりのてりやき ・クリーミーサラダ ・はくさいのみそしる	<b>5日</b> ・ごはん ★しおざけやき ★ひじきのにももの ・さつまじる	<b>6日</b> ・ナン ・キーマカレー ・フレンチサラダ ・ヨーグルト	<b>7日</b> ・ごはん ・はたはたフライ ・やさしいため ★きりたんぼじる
<small>だいこん なま た さい さい</small> 大根は、生で食べると辛いですが、加熱すると、とても甘さを感じる野菜です。	<small>はくさい さい さい さい</small> 白菜は100枚もの葉がぎっしり。鍋料理や漬けもの、炒めものにも使える野菜です。	<small>ひじき しらもち さい</small> ひじきは縄文時代から食べられていたようです。鉄分、カルシウムがたくさんふくまれています。	<small>キーマカレー は、ドライカレーともいわれています。ナンにピッタリ合いますね。</small>	<small>きりたんぼ は、全国的に有名な秋田県の食材です。寒い日に食べると美味しいです。</small>
<b>10日</b> ・ごはん ・にくしゅうまい ・こんにやくのおかか ・さけのかすじる	<b>11日</b> ・ちゅうかふうまぜごはん ・だいこんのちゅうかスープ ・プリン	<b>12日</b> ・ごはん ・ほっけのしおやき ★きんぴらごぼう ・もやしのみそしる	<b>13日</b> ★ちゃんぼん ・ミニこくとうパン ・いそどりごまサラダ ・みかん	<b>14日</b> ・ごはん ・ふりかけ ・ぶたヒレカツ ・ポテトサラダ ・わかめとえのきのみそしる
<small>さけ かす さい</small> 酒粕は、日本酒を作る時にできるものです。発酵食品なので栄養的にも優れた食品です。	<small>さつま さい</small> さつまいもは、かせ予防や疲れをとるのに良い食べものです。がん予防にも効果的です。	<small>ごぼうの成分の80%は水分ですが、食物繊維が豊富で、腸の掃除してくれます。</small>	<small>ちゃんぼんは、長崎県の有名な麺料理です。野菜や肉がたっぷり、おいしく食べられます。</small>	<small>インフルエンザやノロウイルスが流行する季節です。バランス良い給食で免疫力を高めましょう。</small>
<b>17日</b> ・ごはん ・さんまのうめに ・ごまあえ ・とんじる	<b>18日</b> ・ごはん ★とりのからあげ ・ハムとブロッコリーのいためもの ・クリームコンフェ	<b>19日</b> ・おやこどん ・わふうサラダ ・なめこのみそしる	<b>20日</b> ★ジャムパン ・オムレツ ・ブロッコリーサラダ ・ワンタンスープ	<b>21日</b> ・ごはん ・あつあげとぶたにくのみそいため ・いものこじる ★りんごゼリー
<small>さんま さい</small> 寒い季節の豚汁は、体を温めて、免疫力を高めます。しっかり食べて病気を予防しましょう。	<small>とりの からあげ は、学校で下味をつけて、揚げています。カリカリで美味しい唐揚げは人気のメニューです。</small>	<small>おやこどん とりにく とまご さい</small> 親子丼は、鶏肉と卵を使って作る家庭料理です。食欲がない時でも美味しく食べられる献立です。	<small>ブロッコリーは、キャベツの品種改良で誕生し、花のつぼみを食べます。ビタミンやミネラルが豊富な野菜です。</small>	<small>今日は、豚肉と厚揚げとたくさんの野菜を、みそで炒めたメニューです。ボリューム満点で食べやすいです。</small>

牛乳は、毎日つきます。都合により献立の変更があります。

## 天皇誕生日の振替休日



- ★ カレーライス
- ・ ふくじんづけ
- ・ ゆずサラダ
- ★ クリスマスケーキ

明日から冬休みです。規則正しい食生活で楽しく、元気に過ごしましょう。

12月は、4年生のリクエストメニューがたくさんです！



リクエストメニューには、★マークがついてるよ！

## 4年生のリクエストメニューランキング

- 第1位 からあげ(12票)
- ケーキ(12票)
- 第3位 ラーメン(7票)

※11月にしょうゆラーメンをだしたので、12月はちゃんぽんにしてみました♪

## 寒さに負けない体づくりを！

今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないじょうぶな体を作りましょう。



### 風邪・インフルエンザ予防のポイント

- ① こまめな手洗い・うがい**
- ② 1日3回バランスのよい食事**
- ③ 十分な睡眠**
- ④ 適度な運動**
- ⑤ 適度な保温と保湿**

★ 咳やくしゃみが出る人は、マスクをして感染を広めないこと。マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口を覆い、周りの人にかからないようにするなど、咳エチケットを守りましょう。

## いよいよ冬休み！

年末年始は、クリスマスやお正月など行事が続き、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**

**3 食べ過ぎに気をつける**

**2 野菜をしっかりと食べる**

**4 適度に体を動かす**

**冬休みの食生活4か条**

体重もチェック！

冬が旬！