

予定献立表

今月のよてい



12月5日・・・げんきっ子こんだて
今月のテーマは「あんぼ柿」です。

12月2日・・・柱本小6年のみなさんは「ミニバイキング給食」です。

12月9日・・・三石小6年のみなさんは「ミニバイキング給食」です。

12月16日・・・境原小6年のみなさんは「ミニバイキング給食」です。

12月21日・・・今年の冬至です。給食では19日から21日にかけてかぼちゃやゆずを使った「冬至給食」です。

月 5	火 6	水 7	木 1	金 2
げんきっ子こんだて ごはん 黄 牛乳 赤 はっぼうさい (うずらたまごめき) ぶたにく 30 赤 いか 20 赤 えび 20 赤 はくさい 60 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 たけのこ 10 緑 もやし 30 緑 しいたけ 1 緑 しろねぎ 5 緑 (しょうが 2 ちゅうかスープ1.5 しょうゆ(淡)1.5 あぶら 0.5 でんぶん 2) あげシューマイ 2 赤 あんぼがき 1 緑 719	ごはん 黄 牛乳 赤 やきざかな ほっけ 1 きれ 赤 みずなとくきわかめのゆずあえ みずな 20 緑 コーン 10 緑 くきわかめ 0.6 赤 (ゆずしょうゆドレッシング 4.6) ひじきとだいのための とりにく 10 赤 こんにゃく 15 黄 ひじき 5 赤 だいず 10 赤 あぶらあげ 5 赤 ちくわ 5 赤 いんげん 5 緑 たけのこ 10 緑 にんじん 10 緑 れんこん 5 緑 (さとう 2.5 しょうゆ(濃) 6 みりん 1 かつおだし 0.5 さけ 1 あぶら 0.5) 641	パン 黄 牛乳 赤 とりにくのバリパリやき とりにく 1 きれ 赤 (にんにく 1 しお 0.2) (こしょう 0.03) さつまいもとかきのヨーグルトサラダ さつまいも 25 黄 りんご 10 緑 かき 10 緑 ヨーグルト 6 赤 (はちみつ 2 さとう 0.1) コンソメスープ ちくわ 5 赤 だいこん 20 緑 たまねぎ 20 緑 はくさい 15 緑 にんじん 5 緑 (コンソメ 1.5 こしょう 0.03) (しょうゆ(淡)1.5) スープは汁も頂きましょう。スープには野菜のエキスがしみ出しています。それに飲むと体もあたたまりますよ。 652	むぎごはん 黄 牛乳 赤 チゲふううどん うどん 60 黄 ぶたにく 10 赤 はくさいキムチ 20 緑 にんじん 5 緑 にはら 3 緑 わかめ 0.5 赤 たまご 10 赤 もやし 5 緑 しいたけ 0.5 緑 (しょうゆ(淡)3 みりん 1.5 しお 0.2 あぶら 0.5) かつおだし 1 ナムル キャベツ 25 緑 しゅんぎく 5 緑 だいこん 15 緑 ごま 1 黄 (しょうゆ(濃)1.8 ごまあぶら 0.8) なっとう 1 赤 621	ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのからあげ とりにく 60 赤 でんぶん 4 (にんにく 0.5 しょうゆ(濃) 4) さけ 2 こんぶあえ キャベツ 35 緑 しおこんぶ 1 赤 みそしる とうふ 20 赤 ちくわ 5 赤 しいたけ 0.5 緑 あぶらあげ 5 赤 だいこん 15 緑 にんじん 5 緑 ねぎ 5 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2) 682
12 ごはん 黄 牛乳 赤 さばのしおやき さば 1 きれ 赤 (しお 0.4) いそかあえ ほうれんそう 20 緑 ちくわ 5 赤 はくさい 40 緑 さきのみり 0.4 赤 (しょうゆ(濃)1.8 みりん 1.6) けんちんじろ こんにゃく 5 黄 さといも 20 黄 ごぼう 5 緑 きんときじんじん 5 緑 だいこん 20 緑 ねぎ 5 緑 とうふ 25 赤 あぶらあげ 5 赤 (しょうゆ(淡)4 緑 みりん 0.4 しお 0.2 かつおだし 1.2 でんぶん 2) 628	13 パン 黄 牛乳 赤 ぶたにくのケチャップソース ぶたにく 60 赤 でんぶん 1.5 (しお 0.2 さけ 1.5) (しょうが 0.5 にんにく 0.5) ケチャップ 7 しょうゆ(濃) 1 さとう 1.5 ソース 1 ポテトサラダ じゃがいも 30 黄 キャベツ 15 緑 ハム 5 赤 きんときじんじん 5 緑 (マヨネーズ 7 す 0.4) (しお 0.15 さとう 0.3) えびだんごとはくさいのスープ えびだんご 20 赤 はくさい 40 緑 にんじん 10 緑 こまつな 10 緑 しいたけ 0.5 緑 (とりがらすープ スープストック 1 ごまあぶら 0.2 さけ 1 しょうゆ(淡)4 しお 0.1 でんぶん 1.8) 773	14 ごはん 黄 牛乳 赤 かみなりどうふ とうふ 40 赤 ぎゅうミンチ 20 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 しいたけ 0.8 緑 ごぼう 10 緑 ねぎ 5 緑 こんにゃく 20 黄 だいこん 15 緑 ごま 0.6 黄 (しょうゆ(淡)4 しょうが 0.5 みりん 1 さとう 2 ごまあぶら 0.5 かつおだし 0.6 ちゅうかスープ0.5 でんぶん 1) おかかあえ もやし 20 緑 こまつな 10 緑 たまねぎ 5 緑 かつおぶし 0.8 赤 (しょうゆ(濃)1.8 さとう 0.8) ひじきのり 1 赤 626	15 こくとうパン 黄 牛乳 赤 きのこさつまいものクリームシチュー とりにく 20 赤 にんじん 15 緑 きのことミックス 5 緑 たまねぎ 60 緑 グリンピース 5 緑 さつまいも 40 黄 マッシュルーム 7 緑 ぎゅうにゅう 20 赤 スキムミルク 2 赤 (カレー粉 9 スープストック 1 しお 0.1 こしょう 0.02) あさりややさいのごまドレッシング あさり 15 赤 (しょうゆ(濃)2 さとう 1) さけ 1 みりん 1 ほうれんそう 10 緑 キャベツ 40 緑 ごま 2 黄 (しょうゆ(濃)2.2 す 1 あぶら 1 さとう 1) みかん 1 緑 666	16 境原小バイキング ごはん 黄 牛乳 赤 しろみざかなフライ 1 きれ 赤黄 じゃこサラダ だいこん 30 緑 ブロッコリー 10 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 (しょうゆ(淡)1.8 す 2.7 さとう 2 ごまあぶら 0.5) とうふとたまねぎのみそしる たまねぎ 20 緑 とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 わかめ 0.5 赤 ねぎ 5 緑 にんじん 5 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2) 683
19 冬至のカレーライス 牛乳 赤 むぎごはん 黄 ぎゅうにく 20 赤 かぼちゃ 30 緑 たまねぎ 60 緑 じゃがいも 20 黄 にんじん 10 緑 ほうれんそう 5 緑 だいこん 15 緑 きのことミックス 5 緑 (にんにく 0.5 しょうが 0.5 カレールウ 12 カレーこ 0.1 ケチャップ 3 ソース 2 コンソメ 1 しお 0.15) ナタデココいりフルーツヨーグルト ミックスフルーツ 50 緑 (みかん・もも・パイナップル) ナタデココ 10 緑 パナナ 20 緑 ヨーグルト 12 赤 711	20 ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのゆずみそやき とりにく 1 きれ 赤 (みそ 4 ゆずかじゅう 0.1 さけ 2 さとう 2.2 みりん 1 しお 0.15) ごまあえ はくさい 40 緑 こまつな 10 緑 もやし 10 緑 (しょうゆ(濃)2.2 ごま 2 さとう 0.8) たまごとコーンのちゅうかふうスープ たまご 10 赤 えのきたけ 15 緑 ねぎ 5 緑 コーン 10 緑 コーンクリーム 30 緑 (さけ 2 ちゅうかスープ1.5 こしょう 0.02 でんぶん 0.7) 680	21 パン 黄 牛乳 赤 えびフリッターのチリソース えびフリッター60 赤 (チリソース 6 ケチャップ 2) かぼちゃのポタージュ ぶたミンチ 10 赤 かぼちゃ 40 緑 たまねぎ 40 緑 パセリ 0.5 緑 ぎゅうにゅう 20 赤 なまクリーム 1.5 赤 こなチーズ 1.2 黄 (コンソメ 0.5 ポタージュのもと8 こしょう 0.02 しお 0.4) りんご 1/4 きれ 緑 742	22 ぎゅううどん 牛乳 赤 ごはん 黄 ぎゅうにく 25 赤 ぶたにく 25 赤 いとこんにゃく 25 黄 たまねぎ 60 緑 ねぎ 7 緑 しいたけ 0.5 緑 (しょうゆ(濃)6 さとう 3.5 みりん 1 かつおだし 0.2 さけ 1) だいこんツナサラダ だいこん 30 緑 ツナ 8 赤 ブロッコリー 15 緑 (マヨネーズ 5 しょうゆ(淡) 1) バナナの米粉ケーキ 1 黄 743	はしとし 橋本市でとれた 今月のやさしい キャベツ、にんじん、金時人参、こまつな、みずな、だいこん、ほうれん草、ねぎ、ブロッコリー、はくさい、さつまいも、しゅんぎく、にんにく、みかん、富有柿、あんぼ柿を取り入れる予定です。



「冬至」の日に食べるもの

早いもので、今年も残すところあとひと月となりました。今月21日は「冬至」といって、1年のうちで最も太陽の出ている時間が短い日、つまり昼が短く、夜が長い1日です。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると風邪をひかないといわれています。

かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で、風邪予防にぴったりです。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。お風呂だけでなく、食事もぜひ取り入れたいですね。

昔の人の知恵から生まれた行事は大切に受けついでいきたいですね！



風邪やインフルエンザを予防しよう

冬になると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行します。これは、原因となるウイルスが寒さや乾燥を好むためです。特に、インフルエンザやノロウイルスは感染力が強いので、一人ひとりがしっかり予防し、かかってしまったら、ほかの人にうつさないように注意が必要です。



風邪などの予防には、こまめな手洗いと「栄養・休養・運動」+保湿が基本です。

栄養

1日3食、バランス良く食べましょう。特に朝ごはんは大切です。



休養

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



運動

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しょう。



保湿

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！



風邪予防のための食生活のポイント

1日3食、バランスよく食べることはもちろんですが、風邪予防のために特に気をつけるポイントがあります。

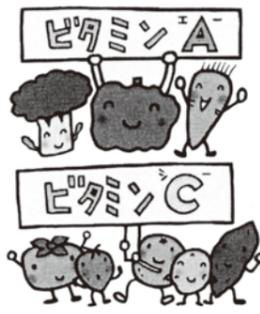
たんぱく質をしっかりとる

体内で、侵入したウイルスをやっつけてくれる白血球をつくる材料になります。



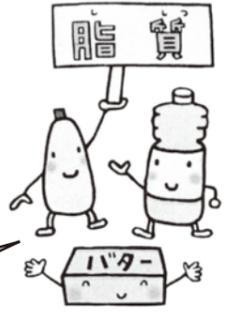
ビタミンの補給も忘れずに

野菜・果物に多く含まれるビタミンAやCには、体の抵抗力を高められるはたらきがあります。



脂質(油)も不足しないように

粘膜を強くするビタミンA、血液の流れをよくするビタミンEの吸収を助けます。また体を温めるエネルギー源になります。



とりすぎには注意

手洗いは簡単でとても有効な予防法

～カゼ・インフルエンザ・ノロウイルス対策～

カゼ、インフルエンザ、ノロウイルスの予防には手洗いがとても有効です。とくに食事の前は、せっけんでしっかり洗う習慣をつけましょう。

なぜ、予防になるの？



ウイルスはそのままでは増えず、人間の細胞が増えるしくみを使って仲間を増やします。手から食べ物についたり、手から口や鼻、目の粘膜に触れることでウイルスが体内に侵入することが多いのです。

ウイルスをしっかりと落とすためには？



せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。長さは20～30秒が目安です。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふき取りましょう。

いつ洗う？



食事の前、外から家や教室など室内に入るとき、それからトイレの後もしっかり洗いましょう。また給食当番の人も白衣に着替える前にしっかり手を洗いましょう。

人にうつさないように注意して！



給食当番は毎日の健康状態に注意し、体調が悪いときは当番を代わってもらいます。せきやくしゃみが出る人は、ウイルスを含んだしぶきをまき散らさないよう「エチケットマスク」をしましょう。

給食のレシピ紹介

～ さつまいもとかきのヨーグルトサラダ ～

- | 《材料》 《4人分》 | 《作り方》 |
|-------------|---------------------------------------|
| さつまいも 1/2本 | ① さつまいもは一口大に切り、水にさらし、あく抜き後にゆで、冷ましておく。 |
| りんご 1/4個 | ② りんごはいちょう切り、柿は一口大に切る。 |
| 柿 1/4個 | ③ ①と②をAで和える。 |
| ヨーグルト 25g | |
| A はちみつ 小さじ1 | |
| 砂糖 少々 | |

～ かきなます ～

- | 《材料》 《4人分》 | 《作り方》 |
|------------|------------------------------|
| 大根 1/10本 | ① 大根はうすい「いちょう切り」にし、塩をまぶしておく。 |
| 柿 1/4個 | ② 柿は5mm幅の拍子切りにする。 |
| 砂糖 大さじ1 | ③ 大根の水気を切り、柿とともに調味料で和える。 |
| 酢 大さじ1 | ※ 給食センターでは、大根を加熱しています。 |
| 塩 小さじ1/6 | ※ 丸大根（聖護院大根）で作ってもおいしいですよ。 |



柿の季節もそろそろ終わりに近づきました。柿はそのまま食べる以外に料理でもぜひ使って下さいね。