

今月のよてい

12月2日(金)…げんきっ子こんだて



今月のテーマは『あんぼ柿』です。

12月13日(火)…高野口小学校6年生のみなさんによる

「ミニバイキング給食」です。

12月22日(木)…21日の冬至の日になんだ冬至給食です。



月 5	火 6	水 7	木 1	金 2
ごはん 黄 牛乳 赤 ぶりのてりやき ぶり 1きれ 赤 (しょうゆ(濃) 2 みりん 0.6) (さとう 1.8 でんぶん 0.2) かきなます まるだいこん 25 緑 かき 15 緑 (さとう 2 す 3) (しお 0.2) みそしる とうふ 20 赤 にんじん 10 緑 あぶらあげ 5 赤 わかめ 0.5 赤 ねぎ 5 緑 (みそ 12 かつおだし 1.5) 669	ごはん 黄 牛乳 赤 こうやどうふのもの おきえび 10 赤 とりにく 20 赤 こうやどうふ 7 赤 たけのこ 10 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 しいたけ 1 緑 あぶらあげ 5 赤 (かつおだし 1.5 しょうゆ(淡) 6) (さとう 2.2 みりん 1.5) いそかあえ ほうれんそう 10 緑 キャベツ 30 緑 ちくわ 5 赤 きざみどり 0.4 赤 (しょうゆ(濃) 2.4 みりん 2) りんごゼリー 12 緑 608	パン 黄 牛乳 赤 ふゆ 冬やさいのクリームシチュー ぶたにく 20 赤 たまねぎ 50 緑 はくさい 40 緑 にんじん 15 緑 さつまいも 30 黄 だいこん 30 緑 しめじ 5 緑 ぎゅうにゅう 20 赤 スキムミルク 2 赤 (カレーのもと 7 スープストック 1) (しお 0.1 こしょう 0.02) あさりと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) (みりん 1 さけ 1) こまつな 25 緑 キャベツ 35 緑 ごま 2 黄 きんときにんじん 5 緑 (しょうゆ(濃) 2.5 さとう 1) (あぶら 1.5 す 1) 662	ごはん 黄 牛乳 赤 ヒレかつ 12 赤 ブロッコリーとコーンのサラダ ブロッコリー 20 緑 コーン 15 緑 (あおじそドレッシング 4.5) ひじきのごもくに ひねどり 10 赤 れんこん 20 緑 こんにゃく 15 黄 だいず 15 赤 ごぼう 10 緑 にんじん 10 緑 ひじき 3 赤 あぶらあげ 5 赤 (さとう 3 しょうゆ(濃) 7) (さけ 1 かつおだし 0.3) 725	ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのしょうがだれ とりにく 60 赤 (しょうゆ(濃) 5 おろししょうが 1.5) (さとう 1.5 さけ 1) (みりん 1) おかかあえ はくさい 20 緑 こまつな 20 緑 もやし 20 緑 かつおぶし 1 赤 (しょうゆ(濃) 2.2 さとう 0.8) かきたまじる たまご 20 赤 とうふ 20 赤 わかめ 0.5 赤 ねぎ 5 緑 かまぼこ 5 赤 (かつおだし 1.5 さけ 1) (しょうゆ(淡) 5 しお 0.4) (でんぶん 0.6) 646
1 2 げんりょうゆかりごはん 黄 牛乳 赤 チゲふううどん うどん 60 黄 ぶたにく 20 赤 はくさいキムチ 20 緑 にんじん 10 緑 にら 6 緑 わかめ 0.7 赤 あぶらあげ 5 赤 もやし 15 緑 しいたけ 0.5 緑 (しょうゆ(淡) 3 みりん 1.7) (しお 0.2 あぶら 0.5) (かつおだし 1) かみかみサラダ さきいか 2 緑 ほうれんそう 10 緑 キャベツ 40 緑 (マヨネーズ 6 しょうゆ(濃) 0.8) りんご 1/4 2 緑 682	1 3 高野口小バイキング パン 黄 牛乳 赤 とりにくのからあげ とりにく 70 赤 でんぶん 5) (にんにく 0.5 しょうゆ(濃)) (さけ 1.5) ボイルやさい キャベツ 20 緑 ブロッコリー 15 緑 コーン 10 緑 (ちゅうかドレッシング 4.5) しょうがスープ しょうが 1 緑 ベーコン 5 赤 はくさい 20 緑 たまねぎ 20 緑 みずな 10 緑 にんじん 10 緑 (コンソメ 1 しお 0.2) (しょうゆ(淡) 0.6 こしょう 0.03) みかん 12 緑 700	1 4 ごはん 黄 牛乳 赤 さけのしおやき さけ 1きれ 赤 (しお 0.4) アーモンドあえ キャベツ 35 緑 もやし 15 緑 ほうれんそう 15 緑 アーモンド 2 黄 (しょうゆ(濃) 3.5 さとう 1) (みりん 0.5) ごじる こんにゃく 10 黄 あぶらあげ 5 赤 さといも 15 黄 だいこん 20 緑 きんときにんじん 10 緑 ねぎ 5 緑 とうにゅう 20 赤 (みそ 12 かつおだし 1.5) (だしこんぶ 1) 646	1 5 パン 黄 牛乳 赤 ぶたにくのバーベキューソース ぶたにく 55 赤 でんぶん 1) (しょうゆ(濃) 2 さけ) (おろししょうが 2) (しょうゆ(濃) 2 さとう 1) (みりん 1 りんごピューレ 2) だいこんツナサラダ ツナ 10 赤 だいこん 30 緑 こまつな 10 緑 たまねぎ 10 緑 (マヨネーズ 8 しょうゆ(濃) 0.8) コンソメスープ ベーコン 10 赤 じゃがいも 15 黄 はくさい 20 緑 たまねぎ 20 緑 マッシュルーム 5 緑 (コンソメ 1.7 しょうゆ(淡) 1.4) (しお 0.1 こしょう 0.02) 705	1 6 ビーンズカレー 牛乳 赤 おきえび 50 黄 ひよこめ 5 赤 ぎゅうにく 35 赤 えだまめ 5 緑 だいず 5 赤 たまねぎ 50 緑 じゃがいも 35 黄 にんにく 0.5 緑 にんじん 15 緑 カレーこ 0.4) (カレールウ 13 カレーこ 0.4) (スープストック 1 しょうゆ(濃) 0.2) (しお 0.1) こうやどうふのころころサラダ こうやどうふ 5 赤 (さとう 2 しょうゆ(淡) 2) (さけ 1 みりん 1.8) きんときにんじん 10 緑 ほうれんそう 15 緑 コーン 10 緑 (さとう 1.5 す 2) (しょうゆ(淡) 2 しお 0.1) (こしょう 0.01) ヨーグルト 12 赤 791
1 9 ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのなんばんづけやき とりにく 60 赤 (さけ 1 しお 0.2) (さとう 3 しょうゆ(濃) 3) (す 3 とうがらし 0.02) かいそうサラダ かいそうミックス 0.8 赤 キャベツ 20 緑 コーン 10 緑 (あおじそドレッシング 4.5) げんきもりもりスープ ぎゅうミンチ 10 赤 たまご 20 赤 もやし 10 緑 はるさめ 3 黄 にんじん 10 緑 にら 10 緑 (ちゅうかスープ 2.8 でんぶん 2) 680	2 0 ごはん 黄 牛乳 赤 マーボーだいこん だいこん 60 緑 ぶたミンチ 40 赤 にんじん 15 緑 しいたけ 1 緑 たけのこ 10 緑 たまねぎ 60 緑 ねぎ 10 緑 にら 8 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 (あぶら 0.5 さけ 1) (みりん 0.4 しょうゆ(濃) 4) (さとう 2 はちょうみそ 6.5) トウガラシ 0.04 でんぶん 2) はくさいのこんぶあえ はくさい 40 緑 みずな 10 緑 しおこんぶ 2 赤 みかん 12 緑 648	2 1 こくとうパン 黄 牛乳 赤 ポークビーンズ ぶたにく 20 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 まるだいこん 25 緑 だいず 15 赤 ひよこめ 5 赤 マッシュルーム 5 緑 なす 10 緑 (コンソメ 1 トマトピューレ 8) (ケチャップ 10 しお 0.25) (さとう 1.5 こしょう 0.02) さつまいもサラダ さつまいも 40 黄 きゅうり 5 緑 チキンハム 6 赤 たまねぎ 5 緑 (マヨネーズ 6 す 0.4) (しお 0.1 さとう 0.3) 641	2 2 ごはん 黄 牛乳 赤 さばのみそに 1きれ 赤 かぼちゃのそぼろあん かぼちゃ 40 緑 ぶたミンチ 10 赤 たまねぎ 30 緑 (あぶら 0.5 しょうゆ(濃) 1.8) (しょうゆ(淡) 2.2 さけ 1) (みりん 1.8 でんぶん 0.8) ゆずふうみのそくせきづけ はくさい 35 緑 こまつな 15 緑 きんときにんじん 5 緑 かつおぶし 0.8 赤 (しょうゆ(濃) 3.5 さとう 0.5) (いちみつがらし 0.02 ゆずかじゅう 0.3) 681	橋本市でとれた 今月のやさい ほうれんそう・はくさい・ブロッコリー・こまつな・おきにんにく・だいこん・キャベツ・ねぎ・にんじん・みずな・さつまいも・しゅんぎく・なす・きんときにんじん・まるだいこ・みかん・富有柿を 取り入れる 予定です。



「冬至」の日に食べるもの

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!

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。



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

ましよう。

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

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

くりましよう。



保湿

マスクやうがいで、鼻やのどを保湿

しましよう。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。



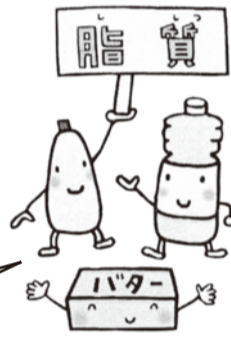
ビタミンの補給も忘れずに

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よう。

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よう。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よう。

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よう。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よう。

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」をしましよう。

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 | |
| 柿 1/4個 | ② りんごはいちょう切り、柿は一口大に切る。 |
| ヨーグルト 25g | ③ ①と②をAで和える。 |
| 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くださいね。