

今月のよてい
7日(火)…セレクト給食
21日(火)…げんきつ子こんだて
今日のテーマは「冬至」です。

橋本市でとれる
今月のやさい
キャベツ、ブロッコリー
白菜、ねぎ、大根、にんじん
ほうれん草、マッシュルーム
金時人参、じゃがいも
さつまいも、ごぼう、小松菜
柿を取り入れる

水 1
ごはん 黄 牛乳 赤
むしどりのしょうがだれ
ひじきとえだまめのおかかあえ
あさりのみそしる

木 2
パン 黄 牛乳 赤
かぼちゃひきにくフライ
カラフルサラダ
はくさいスープ
ミルク

金 3
ごはん 黄 牛乳 赤
ちくぜんに
かきいりなます
ひじきのり

月 6
ごはん 黄 牛乳 赤
ぶたととうふのチゲ
はるさめサラダ
きゅうり
はるさめ
きゅうり
みそ
さけ
さとう
ごまあぶら
トウバンジャン

火 7
にくそぼろごはん 黄 牛乳 赤
ほうれんそうサラダ
チキンハム
す
メープルマフィン

水 8
パン 黄 牛乳 赤
ヤンニョムチキン
はくさいのさっぱりサラダ
チンゲンサイのスープ

木 9
ごはん 黄 牛乳 赤
さばのみそに
すのもの
けんちんじる

金 10
ごはん 黄 牛乳 赤
はっぼうさい
あげぎょうざ

13
ごはん 黄 牛乳 赤
かみなりあつあげ
ゆかりあえ

14 あやの台小バイキング
パン 黄 牛乳 赤
さけフライ
かいそうサラダ
ミネストローネ

15
げんりょうごはん 黄 牛乳 赤
みそにこみうどん
じゃこサラダ

16
パン 黄 牛乳 赤
ふゆやさいのクリームシチュー
もやしとえだまめのサラダ
くだもの

17
むぎごはん 黄 牛乳 赤
ほねくのいそべあげ
おかかあえ
だいごのみそしる

20
ごはん 黄 牛乳 赤
かんとうに
みそマヨネーズあえ

21
げんきつ子こんだて
ごはん 黄 牛乳 赤
さわらのゆうあんやき
ごまあえ
かぼちゃのみそしる

22 学文路小バイキング
パン 黄 牛乳 赤
ハンバーグケチャップソース
コールスローサラダ
ぐだくさんスープ

23
ぎゅうどん 黄 牛乳 赤
ばいにくあえ

24
チキンカレー 黄 牛乳 赤
クリスマスショコラケーキ

給食のレシピ紹介
《材料》(4人分)
鶏もも肉(皮付き) 1枚(300g程度)
おろしにんにく 6g
塩 小さじ1/4
こしょう 少々
かたくり粉 適量
コチュジャン 小さじ1程度
ケチャップ 大さじ1
濃口醤油 小さじ1
さとう 小さじ1
みりん 小さじ1
水 20ml程度

～ヤンニョムチキン～
《作り方》
① 鶏肉はフォークで穴を開けて1枚を4等分にカットし、Aで下味をつけて、20～30分おく。
② Bの調味料(タレ)を合わせておく。
③ ①にかたくり粉をまぶし、フライパンで皮目を下にして焼く。
④ 両面焼いたら②を加え、火を通しながらタレをからめる。

☆献立表の数量は、小学校
中学年の1人当りの分量
で単位はgです。
☆小学校低学年は中学年の
分量の10%減
☆小学校高学年は中学年の
分量の10%増
☆中学生は小学校中学年の
分量の20%増

三色栄養
黄 熱や力のもとになる食品 (こく類・いも・あぶら・さとう)
赤 からだをつくる食品 (肉・乳・卵・魚・豆・海そう)
緑 からだの調子をととのえる食品 (やさい・くだもの・きのこ)

寒さに負けず、しっかり手を洗おう！

外から帰ったら、うがいも忘れずに！

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。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。



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 手の甲をのばすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、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。

冬休み中の食生活

もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう</p> <p>朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。</p>	<p>いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。</p>
<p>おやつを食べるときは、時間と量を考えよう</p> <p>ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。</p>	<p>地域や家庭に伝わる食文化を知ろう</p> <p>年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。</p>

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、代表的なものを紹介します。

<p>冬至 (12/22 ごろ)</p> <p>かぼちゃ料理・小豆料理</p> <p>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。</p>	<p>大晦日 (12/31)</p> <p>年越しそば</p> <p>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)</p>
<p>正月 (1/1)</p> <p>おせち料理</p> <p>新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。</p> <ul style="list-style-type: none"> 黒豆…健康 田作り…豊作 さんどん…金運 れんこん…将来の見通し 伊達巻き…学業成就 田作り…豊作 エビ…長寿 数の子…子宝 	<p>お雑煮</p> <p>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。</p> <p>お屠蘇</p> <p>酒やみりんに漢方薬の「屠蘇散」を浸したものを。長寿を願い、若い人から順に飲む。</p> <p>鏡開き (1/11)</p> <p>お汁粉</p> <p>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に入れて食べ、1年の幸せを願う。</p>
<p>人日の節句 (1/7)</p> <p>七草がゆ</p> <p>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。</p>	<p>小正月 (1/15)</p> <p>小豆がゆ</p> <p>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。「かゆ占い」を行う所もある。</p> <p>二十日正月 (1/20)</p> <p>歳神様がお帰りになる日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくる。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。</p>