

今月のよてい

22日(金)

げんきっ子こんだて
「冬至の献立」です。



橋本市でとれる
今月のやさいなど

キャベツ、ブロッコリー、
はくさい、ねぎ、だいこん、
にんじん、ほうれんそう、
マッシュルーム
を取り入れる
予定です。



★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



給食センターホームページ

<http://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/kyoikuikai/gakkokyusyoku/index.html>

金

1

Table with menu items like ごはん, しろみざかなのわかが-リッパース, ごぼうサラダ, ジャガもちいりみそしる, and their prices.

586

Table with columns for days 4, 11, 18 and menu items like キムチチゲ, シイラのチリソース, とりにくのスパイシーやき, etc.

Table with columns for days 5, 12, 19 and menu items like うずらたまごいり, ぶたにくとあつあげのみそに, おきざわらのトマトみそだれ, etc.

Table with columns for days 6, 13, 20 and menu items like マグロカツ, キャベツのレモンずあえ, じゃがいものカレーそば, etc.

Table with columns for days 7, 14, 21 and menu items like ぱん, とうにゅうコロッケ, もみのきハンバーグ, etc.

Table with columns for days 8, 15, 22 and menu items like ぱん, さばてりやき, げんきっ子こんだて, etc.

給食のレシピ紹介

- 《材料》(4人分)
魚切り身 4切れ
トマト(水煮缶) 20g
赤みそ 10g
砂糖 大さじ1
水 大さじ1

～魚のトマトみそだれ～

- 《作り方》
①魚を焼く。
②赤味噌、砂糖、水を混ぜ合わせてといておく。
③トマトと②を鍋に入れ、加熱する。
④焼いた魚にトマトみそをかける。
※このたれは白身魚でも、青魚でも合います。
多めに作っておき、豆腐やゆで野菜にかけるのもいいです。



いよいよ 12月、今年もあとわずかになりました。

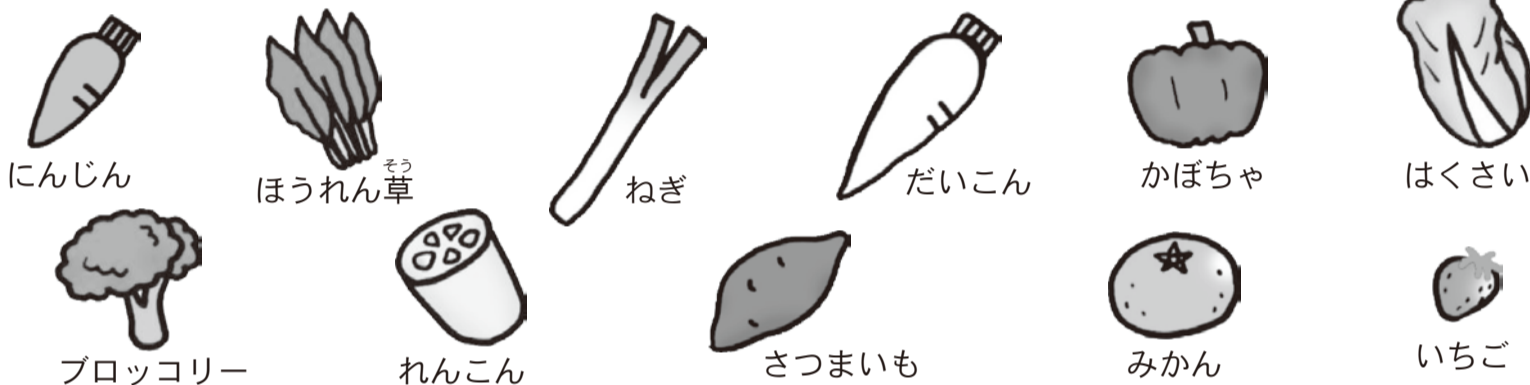
朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩す人が増える時期です。

新型コロナ、インフルエンザ、ノロウイルス、かぜなどへの予防をしっかりとしましょう。感染症予防の第一の鉄則はせっけんを使ったていねいな手洗いです。外から戻ったとき、そして「いただきます」の前には必ず手を洗いましょう。

寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用はそのために行います。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

体の抵抗力を高めよう！（ビタミンA・C）



体を強くしよう！（たんぱく質）



体を温めよう！（脂質）



★冬休みを元気に過ごすためのポイント★



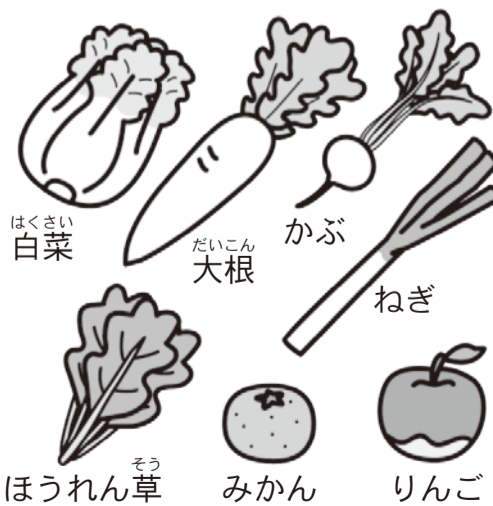
★こまめに手を洗う



★早寝・早起きを心がける



★冬が旬の野菜や果物を取り入れる



★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる



★適度に体を動かす

