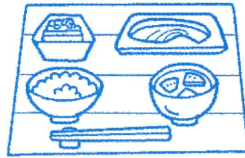


かぜの予防について

「かぜは万病のもと」とよくいわれます。かぜの症状のほとんどは自然に治りますが、こじらせてほかの病気を引き起こすこともあります。かぜをあなどらずに、しっかりと予防しましょう。

かぜ予防の大原則

栄養バランスのよい食事



適度な運動



十分な睡眠

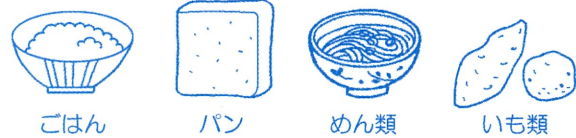


その他、手洗い・うがいを徹底して習慣づけましょう。

かぜ予防のためにとりたい栄養素

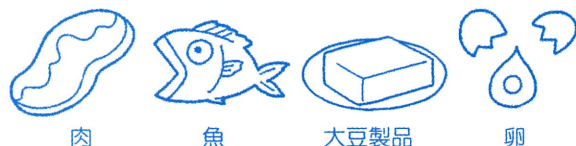
炭水化物

体を温め、活動するためのエネルギーのもとになる。のどや鼻の炎症などで消耗したエネルギーを補給し、体力をつける。



たんぱく質

筋肉や血、免疫細胞など、丈夫な体をつくる材料になる。体を温め、寒さに対する抵抗力を高める。



ビタミンA・C・E

のどや鼻、皮ふの粘膜を強くし、ウイルスなどの体への侵入を防いだり、体の抵抗力を高める。



2023 (令和5年). 12. 1
足寄町学校給食センター

12月予定献立表

日	主食 (働く力や体温になる)	主菜 (肉や骨など体をつくる)	副菜 (体調を整え、体をつくる)	汁物・デザート (不足しがちな栄養素を補う)	牛乳
1金	新三色丼 精白米、鶏肉、豚肉、大豆、コーン、枝豆		浅漬け 白菜、胡瓜	ずまし汁 椎茸、長ねぎ、麩	牛乳
4月	ごはん 精白米	もみじ焼き ほうけ、人参	なめたけ和え もやし、白菜、なめたけ	わかめのみそ汁 わかめ、長ねぎ	牛乳
5火	揚げパン・ココア 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	鶏肉のレモンペッパー焼き 鶏肉	オニオンスープ 玉葱		牛乳
6水	醤油ラーメン ラーメン、豚肉、メンマ、人参、白菜、もやし、長ねぎ	キャラメルポテト さつま芋			牛乳
7木	クロワッサン クロワッサン	うずら卵とミートボールのケチャップ煮 肉団子、うずら、じゃが芋、木耳、玉葱、人参	白菜スープ 長ねぎ、人参、白菜		牛乳
8金	カレーピラフ 精白米、玉葱、マッシュルーム、赤ピーマン、枝豆、豚肉	ちくわ照り焼き 竹輪	しらたきスープ しらたき、白菜		牛乳
11月	ごはん 精白米	さばの塩焼き さば	切り干し大根の炒り煮 切り干し大根、油揚げ、人参	玉ねぎのみそ汁 鶏卵、玉葱	牛乳
12火	チョコチップパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、チョコチップ	長芋入りお好み焼き 小麦粉、キャベツ、コーン、鶏卵、長芋	野菜のスープ煮 じゃが芋、ブロッコリー、大根、コーン、人参、玉葱、ウインナー		牛乳
13水	ツナとキャベツのペペロンチーノ スパゲッティ、キャベツ、まぐろ、椎茸	ミニアメリカンドック ミニアメリカンドック	にらと豆腐のスープ もやし、にら、木綿豆腐		牛乳
14木	ナン ナン		なぞドレッシングサラダ 人参、キャベツ、鶏肉、胡瓜	カレーシチュー 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、牛乳、小麦粉	牛乳
15金	五目ごはん 精白米、鶏肉、昆布、ひじき、ごぼう、人参、椎茸	しゅうまい しゅうまい	塩ちゃんこスープ 白菜、にら、筍、長ねぎ		牛乳
18月	ごはん 精白米	ホッケザンギ ホッケザンギ	醤油おでん 厚揚げ、うずら、竹輪、こんにゃく、結び昆布、大根、人参		牛乳
19火	ミルクパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、加糖練乳、牛乳		もずくサラダ もやし、人参、ハム、もずく	ニョッキのグリーンシチュー 豚肉、ニョッキ、玉葱、人参、小麦粉、牛乳、生クリーム、ほうれん草ピューレ	みかんジュース
20水	田舎うどん うどん、鶏肉、うずら、竹輪、いんげん、人参、長ねぎ、白菜		冬至白玉小豆 白玉、あんこ		牛乳
21木	食パン/スプレッド 食パン/黒豆きな粉スプレッド	ビッグメンチカツ メンチカツ		中華スープ 白菜、鶏肉、春雨	牛乳
22金	チリライス 精白米、マッシュルーム、玉葱、人参、鶏卵	クリスマスチキン 鶏もも肉、牛乳、鶏卵、小麦粉	マッシュポテト じゃが芋、牛乳、生クリーム	鶏だしスープ/サンタのおくりもの ブロッコリー、コーン、人参/サンタのおくりもの	牛乳
25月	チーズカレー 精白米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、スライスチーズ			ミニたいやき(クリーム) ミニたいやき(クリーム)	牛乳

★ 食材の都合により、献立が変更になることがあります、ご了承ください。

★ 「給食だより」は食卓での話題のひとつとして、また朝夕の食事と重ならないよう献立の参考にご活用下さい。

献立のお知らせ

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていきます。今年の冬至は12月22日(金)です。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、無病息災を願う風習が生まれました。給食では20日(水)に冬至白玉小豆が登場します。



1日：新三色丼

これまでの三色丼とは一味違います。肉、卵、いんげんの三色でしたが、どんな三色になっているでしょうか。



14日：なぞドレッシングサラダ

なぞドレッシングは、インドカレー屋さんで評判のドレッシングをイメージして作られたものです。野菜がたっぷり入っていて、野菜の甘味をいかにたドレッシングです。



19日：ニョッキのグリーンシチュー

緑色のシチューが新登場です。どんな食材の緑色が使われているのが、よく味わいながら食べてみましょう♪

20日：冬至白玉小豆

冬至白玉に使用するあんこはホクレン独自の取組として、砂糖とてん菜に関する食育を目的に無償提供されたあんこです。

22日：クリスマス献立

少し早いですがクリスマス献立です。いつもより豪華で特別な給食を楽しんで下さい。



平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学生	646kcal	22.7g	23.5g
中学生	772kcal	27.0g	28.0g
高校生	648kcal	20.4g	20.4g

(※高校生は、牛乳を除く)