平成２９年度

中仙学校給食センター
☎0187－56－7272

12月給食だより

月	火	水	木	金
今月の中仙・美郷市産 ●じゃがいも ●キャベツ ●たまねぎ ●かぶ ●はくさい ●長ねぎ ●にんじん ●だいこん ●むきえだまめ ●かぼちゃ ●さといも ●大豆 ●とうふ ●あつあげ ●あぶらあげ ●糸こんにゃく ●みそ ●米				1 ・親子丼 むぎごはん 鶏肉の卵とじ ・なめこのみそ汁 ・みかんゼリー
4 ・ごはん ・野菜包子たれかけ（２コ） ・キャベツと春雨の中華炒め ・豆腐と水菜のスープ	5 ・むぎごはん ・ハヤシライス ・白菜の温野菜 ・パックドレッシング（たまねぎ） ・ミルメークコーヒー	6 ・ごはん ・メンチカツソースかけ ・厚揚げの中華炒め ・ふきのみそ汁	7 ・ごはん ・開きはたはたフライソースかけ ・さといものちくぜん煮 ・大根のみそ汁	8 ・カレーうどん ・ベーコンとキャベツの和風炒め ・県産にんじん蒸しパン ・ふっくら肉だんご2コ(中のみ)
11 ・ごはん ・ほうれんそうオムレツ ・豚すき煮 ・じゃがいものみそ汁	12 ・背割りコッペパン ・県産ポークウインナー ・パックケチャップ＆マスタード ・五目焼きそば ・豆腐と長ねぎのスープ	13 ・ごはん ・牛肉入りコロッケ ・鶏肉と大根の煮もの ・かぼちゃのみそ汁 ・野菜ふりかけ	14 ・ごはん ・若鶏の唐揚げレモンソース ・ハムともやしの炒めもの ・もずくのみそ汁	15 ・豚キムチ丼 むぎごはん 豚キムチ炒め ・わかめスープ ・りんごヨーグルト
18 ・ごはん ・豚肉のしょうが焼き ・切り干し大根のケチャップ炒め ・白菜のみそ汁	19 ・むぎごはん ・冬野菜の和風カレー ・さつまいもの温野菜 ・パックドレッシング（青じそ）	20 ・ごはん ・米粉の肉ぎょうざたれかけ（小２コ、中３コ） ・マーボー大根 ・もやしとにらのスープ	21 ・ごはん ・野菜の春巻き ・ハムとチンゲンサイの炒めもの ・肉入りワンタンスープ	22 ・ごはん ・さばゆずみそ焼き ・ベーコンと白菜の炒めもの ・おでん ・かぼちゃプリン （今日は冬至です.）
25 ・チキンピラフ ・えびフライ（小１本、中２本） ・パックタルタルソース ・ウインナーとキャベツのソテー ・ポトフ ・ジョアプレーン ・クリスマスデザート				

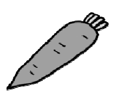
※都合により献立が変更になることもあります。ご了承ください。
※給食費の第８期納期限は（振替口座日）は**12月25日(月)**です。

冬至に"運盛り"どうでしょう!

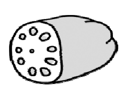
冬至の料理では「冬至かぼちゃ」が有名ですが、もう1つ「運盛り」といって、終わりに「ん」のつく食べ物を食べると縁起がよいとされてきました。さらに言葉の中に２つ「ん」がある7つの食べ物は、とくに運を呼び込むといわれています。

"運盛り" ラッキー7品目

にんじん

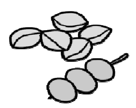


れんこん



なんきん
（かぼちゃの別名）

ぎんなん



きんかん

かんてん

うんどん
（うどんの別名）

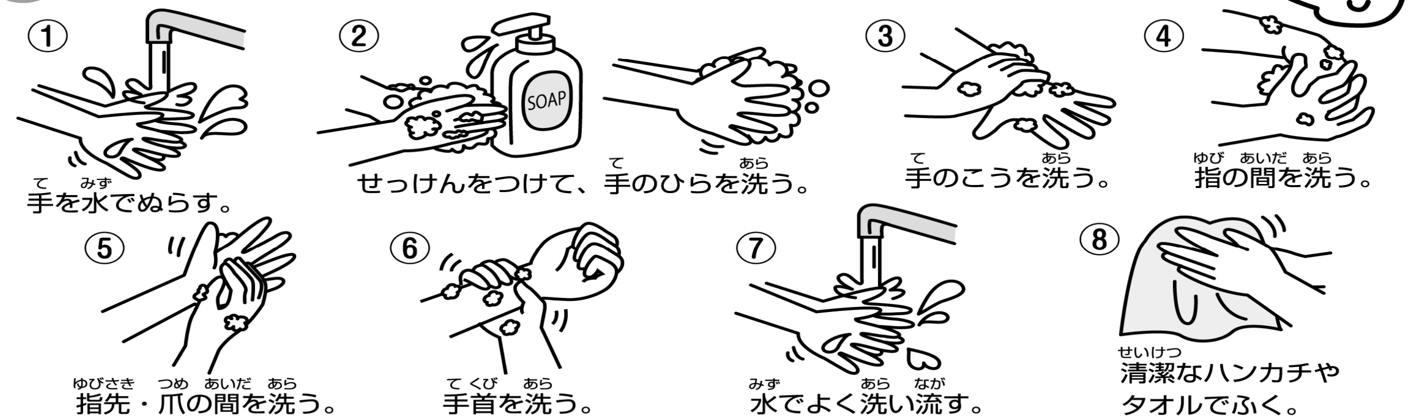
なぜ「ん」かというと、「ん」はイロハ順でも最後のひらがなの字なので、冬至を最後に日が長くなることにかけたそうです。この7つの食べ物にはカロテン、ビタミンC、食物繊維、エネルギーのもと炭水化物があり、栄養面からも理にかなっていると言えそうです。

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く、お年寄りやお子さんでは症状が重くなりやすいため、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。

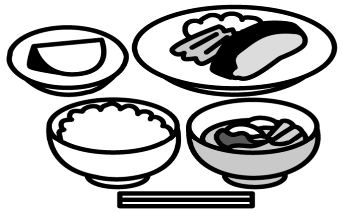
正しい手洗いの仕方



① 手を水でぬらす。
② せっけんをつけて、手のひらを洗う。
③ 手のこうを洗う。
④ 指の間を洗う。
⑤ 指先・爪の間を洗う。
⑥ 手首を洗う。
⑦ 水でよく洗い流す。
⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

栄養

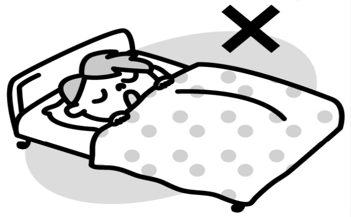
1日3食、バランス良く食べましょう。特に朝ごはんは大切です。



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 ×

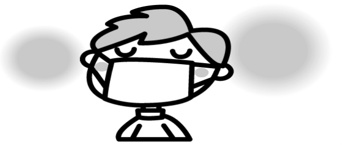


運動

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

マスクやうがいで、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！



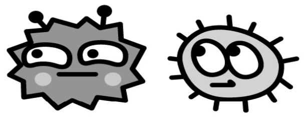
ちょっと待って！その風邪、もしかしたら…

インフルエンザかも？

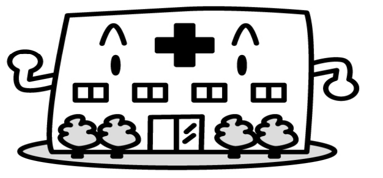
38℃以上の発熱
全身の倦怠感
関節が痛む

ノロウイルスかも？

吐き気
嘔吐
腹痛
下痢



早めに医療機関を受診してください。



参考文献：厚生労働省 HP「インフルエンザ Q&A」「ノロウイルスに関する Q&A」／文部科学省『食に関する指導の手引ー第 1 次改訂版ー』

＜給食センターの衛生管理について＞

・１１月６日、２１日の腸内細菌検査、２１日のノロウイルス検査は全職員陰性でした。