

# 12月給食だより



月	火	水	木	金
3 ・ごはん ・さばのみそ煮 ・ひじきの炒め煮 ・米粉めん入りすまし汁	4 ・豚丼 むぎごはん 豚肉のうま煮 ・ふきと豆腐のみそ汁 ・鳥海高原のヨーグルト	5 ・ごはん ・揚げぎょうざたれかけ (小2コ、中3コ) ・春雨の中華炒め ・大根のスープ	6 ・ごはん ・鶏つくねのあんかけ (小1コ、中2コ) ・肉じゃが ・白菜のみそ汁	7 ・みそラーメン 中華めん 肉野菜炒め みそラーメンスープ ・野菜パオスタれかけ (2コ) ・レモンカスタードタルト
10 ・ごはん ・米粉の肉ぎょうざ (小2コ、中3コ) ・マーボー大根 ・もやしとにらのスープ	11 ・むぎごはん ・ミートボールカレー ・キャベツの温野菜 ・バックドレッシング (替しそ) ・ミルクコーヒー	12 ・ごはん ・開きはたはたフライソースかけ ・さつまいものうま煮 ・大根のみそ汁	13 ・ごはん ・肉しゅうまい (小2コ、中3コ) ・八宝菜 ・ワンタンスープ 塩味	14 ・ココアパン ・タンドリーチキン ・野菜たっぷりナポリタン ・コンソメスープ
17 ・ごはん ・青のりロール卵焼き ・豚すき煮 ・じゃがいものみそ汁	18 ・高野豆腐のそぼろ丼 むぎごはん 高野豆腐のそぼろ炒め ・わかめスープ ・フルーツ杏仁プリン	19 ・ごはん ・ぶりのみりんしょうゆ焼 ・豚肉と大根のべっこう煮 ・キャベツのみそ汁	20 ・ごはん ・若鶏の唐揚げ甘酢ソース ・ハムともやし炒めもの ・もずくのみそ汁	21 ・ごはん ・かぼちゃのコロッケソースかけ ・切り干し大根の炒め煮 ・豚汁 ・はちみつゆずゼリー (22日は冬至です。)
24 ふりかえきゅうじつ 振替休日 	25 ・コーンピラフ ・もみの木ハンバーグ ・ウインナーとキャベツのソテー ・冬野菜のポトフ ・クリスマスデザート ・ジョア プレーン	◆◆ 牛乳は毎日つきます。牛乳のかわりにジョアがつく日もあります。◆◆ ※都合により献立が変更になることもあります。ご了承くださいませようお願いします。		

＜給食センターの衛生管理について＞  
・11月5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。

## 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

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

<h3>栄養</h3> <p>1日3食、バランス良く食べましょう。特に朝食は大切です。</p>	<h3>休養</h3> <p>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</p>	<h3>運動</h3> <p>適度に運動して体力をつけ、風邪を寄せ付けない体を作りましょう。</p>	<h3>保湿</h3> <p>マスクやうがい、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！</p>
---	---	--	--

ちょっと待って！その風邪、もしかしたら...

<h3>インフルエンザかも？</h3> <p>38℃以上の発熱 全身の倦怠感 関節が痛む</p>	<h3>ノロウイルスかも？</h3> <p>吐き気 嘔吐 腹痛 下痢</p>
--	--

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」第1次改訂版

## 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。

<h3>“運盛り”ラッキー7品目</h3>	<h3>にんじん</h3>	<h3>れんこん</h3>	<h3>なんきん (かぼちゃの別名)</h3>
<h3>ぎんなん</h3>	<h3>きんかん</h3>	<h3>かんてん</h3>	<h3>うどん (うどんの別名)</h3>

なぜ「ん」かという、「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てだそうです。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ます。

- じゃがいも ●キャベツ ●たまねぎ ●はくさい ●長ねぎ ●にんじん
- こんげつ ●なかせん ●だいせんしきん ●だいこん ●エリンギ ●むきえだまめ ●かぼちゃ ●大豆 ●とうふ ●あつあげ
- やきとうふ ●あぶらあげ ●糸こんにゃく ●ウインナー ●ベーコン ●ハム ●みそ ●米

※給食費の第8期納期限は(口座振替日)は**12月25日(火)**です。