



# 12がつこんだて



食品の3つのはたらき

- 赤(あか)・・・ちやにくやほねになるしよくひん
- 緑(みどり)・・・からだのちようしをととのえるしよくひん
- 黄(き)・・・ねつやちからになるしよくひん



●じるしは、卵が入っています。□で囲ってある食品は、卵・卵由来成分を含みます。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>【12月のテーマ: 風邪に負けない食事をしよう】</p> <p>今年も残すところあとひと月になりました。寒さも厳しくなり、風邪をひかないよう体調管理が大切な時季ですね。風邪の予防には栄養バランスのよい食事と十分な休養、適度な運動、そして手洗いとうがいをしっかりとすることが大切です。年末年始には楽しい行事がたくさんあります。元気に過ごしましょう。</p>				
<p><b>冬休みを元気に過ごすためのポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★こまめに手を洗う</li> <li>★早寝・早起きを心がける</li> <li>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</li> <li>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</li> <li>★適度に体を動かす</li> </ul>				
<p>4 ~野菜もダジャレもたっぷり献立~</p> <p>うめえうめあえ たべてどんのぐ</p> <p>ごはん めちゃんこおいしいちゃんこなべ</p>	<p>5 ~世界の味めぐり献立(コロンビア共和国)~</p> <p>まめまめ サラダ</p> <p>しろみざかな フライ</p> <p>むぎごはん アヒアコ</p>	<p>6</p> <p>●はなやさい ハンバーグ</p> <p>サラダ おろしソースかけ</p> <p>むぎごはん ミネストローネ</p>	<p>7 ~益田の食育の日献立~</p> <p>ふゆやさいの のりマヨサラダ</p> <p>いわしのうめに</p> <p>ごはん マーボー だいこん</p>	<p>8 ~保幼小中連携献立~</p> <p>ほうれんそうの しらあえ</p> <p>さごしの ゆずソースかけ</p> <p>ごはん おふのみそしる</p>
<p>11</p> <p>カミカミ サラダ</p> <p>かぼちゃ コロッケ</p> <p>ごはん ますだやさいの クリームシチュー</p>	<p>12</p> <p>ようふう おから</p> <p>さけのみそマヨやき</p> <p>むぎごはん みぞれじる</p>	<p>13</p> <p>きりぼし だいこんの サラダ</p> <p>スタミナなっとう どんのぐ</p> <p>むぎごはん ●ちゅうかたまご スープ</p>	<p>14</p> <p>ごもくまめ</p> <p>あげししゃも (小中2ひ)</p> <p>ごはん キムチじる</p>	<p>15</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>すきやきふうに</p> <p>ごはん いしかりじる</p>
<p>18</p> <p>はるさめ ホキとじゃがいもの サラダ</p> <p>ケチャップいため</p> <p>ごはん カレースープ</p>	<p>19 ~益田・鹿足・益田養護学校共通カミカミ献立~</p> <p>チーズマヨ サラダ</p> <p>アジの ピリからやき</p> <p>むぎごはん カミカミこんさい ぶたじる</p>	<p>20</p> <p>みかん</p> <p>しゅんぎくの ごまあえ</p> <p>わかめごはん ●おでん</p>	<p>21 ~お楽しみ献立~</p> <p>キラキラチーズ サラダ</p> <p>フライドチキン</p> <p>ごはん ☆ABCスープ</p>	<p>22 ~冬至献立~</p> <p>ゆずサラダ</p> <p>さばの なんぶやき</p> <p>ごはん かぼちゃのみそしる</p>
<p>25</p> <p>いそかあえ</p> <p>チキンチキン ごぼう</p> <p>ごはん だんごじる</p>	<p>4日(月)野菜もダジャレもたっぷり献立</p> <p>9月1日翔陽高校の2年生3名が高津学校給食センターでインターンシップを行いました。その時に、給食を食べる小中学生のことを考えながら、食分の献立を作成してくれました!</p> <p>&lt;ポイント&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ごはんが進むように丼にしたこと</li> <li>●野菜がたっぷり栄養満点!</li> <li>●味付けを和風にそろえたこと</li> </ul> <p>献立や料理の名前から食べるのが楽しみになりますね!</p>	<p>5日(火)世界の味めぐり献立</p> <p>コロンビア共和国にちなんだ給食が登場します!</p> <p>○白身魚フライ</p> <p>カリブ海に面している地域があるため、白身魚がよく食べられます。</p> <p>○まめまめサラダ</p> <p>サラダ、スープ、付け合わせなどいろいろな料理に豆が使われます。</p> <p>○アヒアコ</p> <p>コロンビアの代表的な料理です。鶏肉、じゃがいも、コーンを使ったとろみのあるスープです。</p>	<p>幸運を呼び込む(冬至)の食べ物 今年には22日!</p> <p>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ります。昔の人は太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えたことから、冬至の日にかぼちゃを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、無病息災を願う風習が生まれました。</p> <p>「ん」のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。</p> <p>冬至の日のみそ汁には「ん」のつく食べ物が3つ入るよ!</p>	
<p>益田市立高津学校給食センターは、市のホームページよりアクセスしてください。</p> <p>http://www.city.masuda.lg.jp/</p> <p>益田市のホームページ→所属を探す→「教育委員会」→「高津学校給食センター」</p>				

