



●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。

### 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



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

今月の給食のテーマ **寒さに負けない食事をしよう**

寒さが厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行する季節となりました。規則正しい生活や栄養バランスのとれた食事を心がけ、寒さに負けない体を作りましょう。

12月は冬野菜や具だくさんの汁物、ピリ辛料理など体が温まるようなメニューを多く取り入れています！

**かぜ予防**

22日は冬至です。「冬至」とは、1年で1番昼が短く、夜が長い日のことです。昔から冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりするとかぜをひかないといわれています。また、「運盛り」といって、「にんじん」や「れんこん」などの「ん」が付く食べ物を食べると運が呼び込めるともいわれています。昔からの風習を受け継いでいきたいですね。

今年のかぜをひきま宣言！ **かぜ予防のポイント**

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しつかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、白頃からかぜの予防を心がけましょう。

<p><b>3</b> おまめとポテトのチーズに</p> <p>ごはん</p> <p>はるさめスープ</p> <p>牛乳</p>	<p><b>4</b> ごんにやくサラダ</p> <p>ぶたどんのぐ</p> <p>だいこんとあぶらあげのみそしる</p> <p>牛乳</p>	<p><b>5</b> なつとうあえ</p> <p>さけのしおやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>●にらたまみそしる</p> <p>牛乳</p>	<p><b>6</b> ごまドレッシングパオシュウサラダ (小2こ、中3こ)</p> <p>ごはん</p> <p>キムチなべ</p> <p>牛乳</p>	<p><b>7</b> ほうれんそうのしらあえ</p> <p>あげさばのおろしソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>おふのすまじる</p> <p>牛乳</p>
--	---	---	--	--

<p><b>10</b> ふゆやさいのあまずあえ</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p><b>11</b> ヨーグルトゆずドレッシング</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>おとうふ</p> <p>キーマカレー</p> <p>牛乳</p>	<p><b>12</b> ●もやしナムル</p> <p>タラのチリソースかけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ぎょうざスープ</p> <p>牛乳</p>	<p><b>13</b> きんぴら</p> <p>ひらつくね</p> <p>ごはん</p> <p>なめこじる</p> <p>牛乳</p>	<p><b>14</b> はなやさいのカラフルサラダ</p> <p>フライドチキン</p> <p>ムースケーキ</p> <p>ケチャップライス</p> <p>かぶのコンソメスープ</p> <p>牛乳</p>
---	---	--	--	---

<p><b>17</b> ゆかりあえ</p> <p>あじのこうみフライ</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたじる</p> <p>牛乳</p>	<p><b>18</b> みかん</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>クリームシチュー</p> <p>牛乳</p>	<p><b>19</b> しおこんぶあえ</p> <p>あかうおのさいきょうやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>●おでん</p> <p>牛乳</p>	<p><b>20</b> きりぼし</p> <p>だいのんのごまマヨあえ</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p><b>21</b> こまつなごぼう</p> <p>かぼちゃ</p> <p>ごはん</p> <p>けんちんじる</p> <p>牛乳</p>
--	--	---	---	---

**24 振りかえきゅうじつ 振替休日**

**25 わかめサラダ**

あげどうふのにくみそかけ (小1こ、中2こ)

ごはん

いわし

つみれじる

牛乳

11日(火)は骨太献立

いつものカレーに...

- + 木綿豆腐
- + 大豆

いつものサラダに...

- + 小松菜
- + ひじき
- + チーズ

もう1品...

- + 牛乳
- + ヨーグルト

もうすぐ冬休みです!!

冬休みも毎日朝食をとろう

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。冬休みの間も早起きして、毎日朝食をとるようにしましょう。

●● 保小中連携献立 ●●

7日(金)「ほうれんそうの白和え」

旬のほうれんそうを使った白和えです。旬の食べ物はおいしく、栄養素も豊富です♪

《ほうれんそうに含まれるビタミンC》

夏 6~7月 収穫	20ミリグラム
冬 11~12月 収穫	60ミリグラム

※ほうれんそう100グラムあたり

●● 益田の食育の日 ●●

18日(火)

- ・ごはん
- ・クリームシチュー
- ・海そうサラダ
- ・みかん

冬に美味しい野菜を食べよう

かぜをひいた時に積極的にとりた栄養素

- たんぱく質を多く含む食品
- 炭水化物を多く含む食品
- ビタミンAを多く含む食品

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

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。 <http://www.city.masuda.lg.jp/> 市のホームページより「教育委員会」→「高津学校給食センター」

※献立や使用する食材は、天候等によって変更になる場合があります。