給食だより　12月号

令和２（2020）年11月25日
札幌市立　定山渓中学校

いよいよ12月、1年の締めくくりの月になりました。今年も1年、元気に毎日を過ごすことができたでしょうか。
風邪が流行する時期です。手洗い・うがいをしっかりと行うほか、バランスのよい食事や十分な睡眠をとり、風邪に負けない元気な体をつくりましょう！

～風邪にまけない体をつくろう～

風邪予防に大切なこと

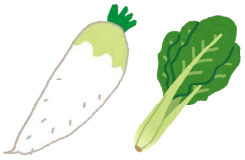
食事

運動

睡眠

手洗い･うがい

水が冷たいから･･･　と指先だけ“ちょこっと洗い”していませんか？
バイキンが残らないよう、せっけんを使い、洗い残しの多い**“指と指の間”**や**“つめの間”**、**“手首”**などもしっかりと洗うように心がけましょう。



いろいろな冬野菜を食べよう！

冬野菜には、白菜や長ねぎ、小松菜などがあります。冬野菜は風邪予防に効果があるビタミンAやビタミンCなどの栄養がたっぷり入っています。鍋などにしてたくさん食べられるとよいですね。

ビタミンA

ビタミンAは免疫力を上げてくれる効果があります。粘膜の形成に必要不可欠であるビタミンAは、しっかり摂ると、強い粘膜を形成できて、ウイルスの侵入を防いでくれます。

ビタミンC

ビタミンCは細胞と細胞の間を結ぶコラーゲンというたんぱく質をつくるのに不可欠です。それにより、皮膚や粘膜の健康維持に役立ち、粘膜からのウイルスの侵入を防ぎます。また、ビタミンCは風邪や病気のストレスに抵抗する力をもつため、風邪を予防してくれると言われています。

12月 予定献立

月	火	水	木	金
12/7	8	9	10	11
カレーラーメン 大学芋 果物	かき揚げ丼 味噌汁 おひたし	チキンウィンナーライス コロコロサラダ 小松菜ケーキ	角食 コーンクリームスープ 豆腐ナゲット 果物	厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 からし和え
14	15	16	17	18
ミートソース スパゲティ 麦入り野菜スープ ほたてフライ	豆とひき肉のカレー 厚揚げサラダ プロセスチーズ	鶏ごぼうご飯 味噌汁 しみ豆腐の天ぷら	角食 キャロットポタージュ サケフライ りんごジャム	ご飯 豚汁 ほたての竜田揚げ 小魚の佃煮
21	22	23	24	25
肉うどん 冬至かぼちゃ 果物 〈冬至献立〉	ご飯 豆腐のオイスターソース煮 いわしのごまフライ ナムル	深川めし 味噌汁 ちくわチーズつめ揚げ	チリドック ほうれん草グラタン アップルゼリー	ハッシュドビーフライス あさりのスパゲティサラダ いちごのデザート 〈クリスマス献立〉

12月21日は 冬至 です！

冬至とは、一年のうちで一番昼が短く、夜が長い日です。
冬至の日には、南瓜（なんきん）やれんこん、にんじん、うどんなど 名前に“ん”のつく食べものが縁起がよいとされ、食べられてきました。
給食の冬至メニューは、12/21（月）、肉うどん・冬至南瓜・みかんです。

～今月のくだもの～（予定）
・パイン缶詰　・みかん

給食の冬至かぼちゃはアルミカップにかぼちゃ・白玉もち・つぶあん が入ります！

- 牛乳は、毎日200mL（１本）つきます。
- 予算や時季、その他の関係で、果物や使用食材が変更になることもありますので、ご理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。
- 海由来の食材には小エビや小カニなどが混入していることがあります。