



令和7年(2025年)11月28日発行

札幌市立柏丘中学校

# 12月号

早いもので、令和7年が終わろうとしています。寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとして体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

## かぜの予防と食生活

かぜは、いろいろな病気の中でも私たちが一番かかりやすい病気です。また、かぜは、とかく軽くみられがちですが、昔から“かぜは万病のもと”といわれるように、十分に気をつけなければいけません。かぜを予防するためには、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食生活を心がけることが大切です。

### <かぜを予防する3カ条>

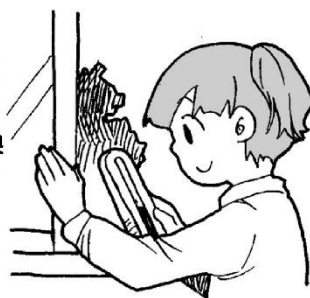


①日ごろから栄養・運動・休養のバランスを心がける。



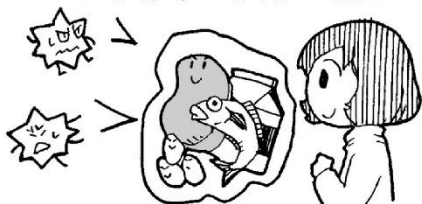
②戸外から帰ったら、必ずうがい・手洗いを忘れずに。

③室内の温度と湿度を適度に保つ。冬の快適温度は21～23℃、湿度は50%前後。まめに換気をしたり、乾湿温度計で上手にコントロールする。



### <食生活のポイント>

#### たん白質を十分に補う



私たちの体内にかぜのウイルスが入ってくると、それをやっつけてくれる成分が白血球の中に含まれています。この成分は、たん白質からつくられているので、かぜを予防するためには、魚や肉、卵、乳製品、大豆製品などを十分にすることが大切です。

#### 脂肪(油)も不足しないように



脂肪はからだの皮ふや口・のどの粘膜を丈夫にして、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くします。その他、脂肪はビタミンAやビタミンEの働きをよくしてくれます。

#### ビタミンの補給も忘れずに



ビタミンAやビタミンCは、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあります。新鮮な野菜や果物をいつも欠かさず食べましょう。

### 鍋料理のすすめ



鍋料理は、寄せ鍋や水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、様々な種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。みんなで食べれば体だけでなく心もほかほかになります。食卓に鍋料理をぜひ取り入れましょう。



★牛乳は毎日200mL つきます。  
 ★献立の下段は、使用する主な食材(調味料等を除く)です。  
 ★青果物は生育状況などにより変更する場合がありますので、ご了承ください。  
 ★あさり・しらす干し・わかめ・昆布等海産物全般について、小さなえび、かにが混入している場合があります。

月	火	水	木	金
<b>1</b> ●★横割バンズパン ●ほっけのオートミールフライ ★Feスライスチーズ ★ポーククリームシチュー パイン缶	<b>2</b> ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ごま和え	<b>3</b> パスタシーフードマトリクス 青のりポテト ★ヨーグルト	<b>4</b> わかめごはん さつま汁 焼きハンバーグ (照り焼きソース)	<b>5</b> 豚ミックス丼 みそ汁 りんご
横割バンズパン/ほっけ・卵・小麦粉・オートミール・パン粉/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク/スライスチーズ/パイン缶	精白米/豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・片栗粉/イトヨリダイ・えび/ほうれん草・もやし・すりごま	ソフトパスタ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・パセリ・トマト缶/じゃがいも・青のり・塩/ヨーグルト	胚芽米・大麦・わかめ・白ごま/豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・生姜・みそ/牛肉・豚肉・玉ねぎ・卵・牛乳・パン粉	精白米・厚揚げ・豚肉・生姜・玉ねぎ・筍・人参・ピーマン・ごま/白菜・油揚げ・みそ/りんご
<b>8</b> ●★コッペパン ★ミートパスタグラタン ごぼうチップサラダ パイン缶	<b>9</b> ごはん 肉じゃが Feちゃんギョウザ おひたし	<b>10</b> ★みそバターコンラーメン ★チーズポテト 紅マドンナ(みかん)	<b>11</b> ★ポークウイナーライス ★カレーコロツケ 小松菜とコーンのサラダ	<b>12</b> 和風そぼろごはん みそ汁 からし和え
コッペパン/マカロニ・豚肉・生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・バター・チーズ・トマト缶・パン粉・パセリ/ハム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・ごぼう・ごま/パイン缶	精白米/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・白滝・切り干し大根・さやいんげん・たもぎたけ・椎茸・生姜・赤みそ・黒砂糖/ひじき・たけのこ・人参/豚肉・豚レバーキャベツ・玉ねぎ・にら・ねぎ・生姜・にんにく・人参・椎茸・ごま油/小松菜・白菜・糸かつお	ソフトラーメン・豚肉・人参・玉ねぎ・生姜・にんにく・すりごま・いりごま・みそ・ごま油・豆板醬・メンマ・もやし・ほうれん草・長ねぎ・ホールコーン・バター/じゃがいも・チーズ・スキムミルク・牛乳・バター/紅マドンナ	胚芽米・大麦・バター・トマトジュース・ポークウイナー・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース/じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・牛乳/ハム・小松菜・ホールコーン・ごま	精白米・鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・干椎茸・ひじき・ごま・生姜・ごぼう・人参・油揚げ・ひじき・赤みそ/大根・油揚げ・みそ/ハム・ほうれん草・白菜
<b>15</b> ●★黒コッペパン ★キャロットポタージュ チキンナゲット もやしのごまサラダ	<b>16</b> ごはん 豆腐の中華煮(えび入り) △ししゃものから揚げ ナムル	<b>17</b> 冬至献立 五目うどん かぼちゃのいとこ煮 りんご	<b>18</b> ★豆腐入りカレーピラフ 釧路産たらフライ ☆★フルーツサワー	<b>19</b> ●みそかつ丼 けんちん汁 紅マドンナ
黒コッペパン/ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳/鶏肉・おから・小麦粉・米粉・クラッカー・パン粉/小松菜・もやし・ホールコーン・人参・赤みそ・豆板醬・すりごま	精白米/豆腐・豚肉・えび・人参・玉ねぎ・筍・たもぎたけ・椎茸・きくらげ・生姜・にんにく・ごま油/子持ちカラフトししゃも・小麦粉・片栗粉/ハム・小松菜・もやし・人参・ごま油・豆板醬・ごま	ソフトめん・豚肉・油揚げ・かまぼこ・人参・ほうれん草・長ねぎ・椎茸・たもぎたけ/かぼちゃ・小豆・白玉もち/りんご	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・焼き豆腐・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・グリーンピース/すけとうだら・パン粉/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・夏みかん缶・ヨーグルト・上白糖	精白米・豚肉・卵・小麦粉・パン粉・赤みそ・ごま油・ごま/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/紅マドンナ
<b>22</b> ●★ロールパン ★コーンクリームスープ ★フライドチキン 黄桃缶	<b>23</b> 根菜のスープカレー あさりのスパゲティサラダ	<b>24</b> しょうゆラーメン ●★アメリカンドック みかん	 今年の冬至は12月22日 冬至には、かぼちゃやあずきがゆを食べたりゆず湯に入ったりします。また「ん」のつく食べ物「なんきん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、きんかん、ぎんなん、寒天、うどん」などを食べると運に恵まれるといわれています。	
ロールパン/ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/鶏肉・にんにく・牛乳・小麦粉・片栗粉/黄桃缶	精白米・豚肉・じゃがいも・ごぼう・人参・大根・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・トマト缶詰/あさり・生姜・スパゲティ・きゅうり・人参・白みそ・ごま油・ごま	ソフトラーメン・メンマ・豚肉・生姜・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ/pークウイナー・小麦粉・卵・牛乳/みかん		