

給食だより 12月

令和4年(2022年)11月30日

札幌市立陵北中学校

気をつけよう 冬の食生活

寒さも一段と厳しくなり、風邪やインフルエンザ等の流行が気になる季節となりました。疲れも出やすい時期ですので、自分の食生活を振り返り、体調管理をしっかりとこなっていきましょう。

風邪予防のための基本ポイント



食事の前には
しっかり手洗いを！

① 1日3食、欠かさず食べる！

特に朝食はしっかり食べましょう！朝食抜きは、体温が上がらず、頭も体もボーっとしたまま。免疫力の低下にもつながります。

② いろいろな食材を食べる！

ごはんだけ、パンだけ、果物だけなどの偏った食事では十分なエネルギーや栄養がとれません。

③ 体を温める食べ物を食べる！

内臓を温めることで、免疫力が高まります。
根菜類や発酵食品がおすすめ！

特に冬は、乾燥で粘膜が弱くなったり、寒さで免疫力が低下したりしやすいです。
寒い冬こそ、しっかり食べて、体を作ることが必要です！

風邪予防に効果的な栄養素

たんぱく質

筋肉や臓器を構成するだけでなく、ウイルスや細菌の侵入を防ぐために働く免疫物質を作り出すのにも必要です。

ビタミンC

酵素や白血球の働きを助け、免疫力を強化してくれます。

ビタミンA

のどや鼻、皮膚などの粘膜を強くして、ウイルスの侵入を防ぎます。



ノロウイルスにご注意を！！

食中毒予防が必要なのは夏だけではありません。食中毒は1年中発生しますが、特に毎年11月から2月にかけての冬場に、ノロウイルスによる食中毒が増えています。

ノロウイルスは、少量でも手や指、食品などを介して体内に入ると、体内で増殖し、食中毒症状を引き起こします。健康管理や食品の取り扱いには十分気をつけるようにしましょう。

ノロウイルス予防の4原則



【持ち込まない】

- 普段の健康管理
- 腹痛や下痢などの症状がある時には、食品を扱わない

【つけない】

基本は「手洗い」！！
食品や調理器具等にウイルスをつけないように！

【やっつける】

食品に付着したノロウイルスを死滅させるには、**中心温度 85～90℃、90秒以上**の加熱が必要です

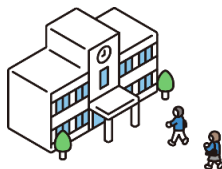
【拡げない】

- 二次感染しないように処理
- 食器や環境などを消毒

12月の予定献立

牛乳200ccが毎日つきます。

陵北中

月	火	水	木	金
 12月22日(木)は冬至です  冬至とは、1年の中で昼間が1番短く、夜が1番長い日です。この日を過ぎると、日は次第に長くなっていきます。 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、風邪をひかないと言われています。冬至ならではの風習を楽しんでみませんか。			1 ごはん マーボー豆腐 かれいから揚げ +おろしソース 磯和え 豆腐 豚肉 生姜 にんにく 油 人参 長ねぎ 干しいたけ ごま油 片栗粉/かれいから揚げ 大根 生姜 片栗粉/小松菜 白菜 もみのり	2 豆パン ほうれん草グラタン 釧路産たらフライ 切干大根のサラダ ベーコン 玉ねぎ ほうれん草 マカロニ マッシュルーム 小麦粉 バター 油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 パン粉 粉チーズ/釧路産たらフライ 油/切干大根 まぐろ 水煮 人参 もやし きゅうり 白ごま ごま油
5 ごはん カレー肉じゃが さわらのごまフライ のりとあさりの佃煮 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 しらたき さやいんげん 干しいたけ たもぎたけ 生姜 油/さわら 小麦粉 卵 パン粉 白ごま 油/あさり 生姜 もみのり ひじき 水あめ	6 しょうゆラーメン チーズポテト焼き 黄桃缶 豚肉 メンマ 生姜 にんにく 油 つと もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 茎わかめ/じゃがいも バター 牛乳 シュレッドチーズ ミック スチーズ/黄桃缶	7 わかめごはん さつま汁 サケフライ 胚芽精米 大麦 カルシウム 米 炊き込みわかめ 白ごま/豚肉 さつまいも 豆腐 板こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 生姜 油/サケフライ 油	8 ごはん 豆腐の中華煮 カラフトししゃもの ピリ辛揚げ しょうが和え 豆腐 豚肉 えび 人参 玉ねぎ だけのこ たもぎだけ 干しいたけ きくらげ 生姜 にんにく 油 ごま油 片栗粉/カラフトししゃも(メス) 片栗粉 小麦粉 油/小松菜 白菜 生姜	9 角食+みかんジャム ポテトグラタン オニオンチップサラダ りんご みかんジャム/ベーコン 玉ねぎ じゃがいも 人参 小麦粉 バター 油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 パン粉 粉チーズ バゼリ/ハム キャベツ きゅうり ホールコーン 玉ねぎ 片栗粉 油 白ごま/りんご
12 かき揚げ丼 味噌汁 ごま和え えび いが あさり さくらえび しらす 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切干大根 小麦粉 卵 油 片栗粉/豆腐 わかめ 長ねぎ/小松菜 もやし 白すりごま	13 シーフード トマトソースパスタ きなこポテト ブルーベリーゼリー ベーコン えび いが あさり 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリー にんにく オリブ油 バゼリ 小麦粉 トマト缶/じゃがいも 油 きな粉/ブルーベリーゼリー	14 コーンピラフ 南瓜コロッケ フルーツサワー 胚芽精米 大麦 カルシウム 米 バター ベーコン 玉ねぎ 人参 ホールコーン マッシュルーム バゼリ 油/南瓜コロッケ 油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 梨缶 夏みかん缶 ヨーグルト	15 開校記念日 	16 チリドック (背割コッパ+フランフルト) ベーコンシチュー 小松菜とコーンのソテー ポークウインナー 玉ねぎ/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 バゼリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ホールコーン 小松菜 バター 油
19 ごはん 豆腐の オイスターソース煮 揚げえびシュウマイ おひたし 豆腐 豚肉 ビーマン 長ねぎ 人参 たけのこ水煮 生姜 にんにく 油 片栗粉/えびシュウマイ 油/小松菜 もやし 糸かつお	20 冬至献立 肉うどん いわしのかりかりフライ かぼちゃのいとこ煮  豚肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ たもぎだけ/いわしのかりかりフライ 油/かぼちゃ あずき 白玉もち	21 クリスマス献立 ほうれん草ピラフ フライドチキン もやしのごまサラダ アイスクリーム  胚芽精米 大麦 カルシウム 米 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく ホールコーン 油 ほうれん草/鶏肉 にんにく 牛乳 小麦粉 片栗粉 油/小松菜 もやし 人参 白すりごま/アイスクリーム	22 ハヤシライス コールスローサラダ パイン缶 豚肉 玉ねぎ 人参 たけのこ水煮 セロリー 生姜 にんにく マッシュルーム グリンピース 油 小麦粉 トマト缶 ハヤシルウ/キャベツ 人参 ホールコーン 油/パイン缶	23 終業式 レーズンパン ポーククリームシチュー あさりのカリッとサラダ みかん 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 バゼリ 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/あさり 生姜 小麦粉 片栗粉 油 きゅうり キャベツ 人参 ごま油 白ごま/みかん

*しらす・あさり・海藻類(わかめ・昆布等)には、小さなカニ・エビ・貝殻等が混入している場合があります。

*果物は気候や価格の変動により、変更になることもあります。アレルギーがある人は十分に気をつけて食べるようにしましょう。