

給食だより 12月

令和5年(2023年)11月30日

札幌市立陵北中学校

今年はインフルエンザが早い時期から流行しています。寒さも一段と厳しくなり、疲れも出やすい時期ですが、体調を崩してはいませんか。

今年もあと1か月となりました。自分の食生活を振り返り、体調管理をしっかりして、元気に冬休みを迎えてほしいです。

風邪予防のための食事の基本ポイント



食事の前後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、肉だけ、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！

症状別 風邪を引いてしまったら・・・

せき・のどの痛み

炎症を悪化させないように、のどに刺激のあるもの（香辛料や強い酸味など）を避ける。
せきの症状がひどいときには、体力を消耗しやすいのでエネルギー補給もしっかりと。
痛みが強く、固形物を食べるのが難しい場合は、のどごしの良いゼリーなどがおすすめです。

鼻水・鼻づまり

粘膜の健康維持を助けるビタミンA、Cを積極的にとる。（緑黄色野菜・果物など）
温かいもの（スープや味噌汁など）を食べて体を温めると、鼻づまりの軽減も期待できます。

発熱・悪寒

水分とエネルギーをしっかり補給。消化・吸収の良いごはん（お粥）やうどん、豆腐、卵などがおすすめ。食欲がないときには、果物やゼリーなど食べられるものを食べ、栄養を補給しましょう。

～食事の他 風邪予防のための習慣づくり～

休養・睡眠

睡眠不足からくる疲れやストレスは、免疫力を低下させてしまいます。睡眠時間を確保し、体をしっかり休めましょう。

適度な運動

運動し、筋肉を動かすことで体温が上がります。体温が1℃上がると、免疫力が5～6倍も高まると言われています。

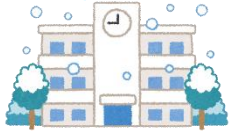
うがい・手洗い

ウイルスや細菌がついた手で鼻や口を触ると、感染のリスクが高まります。帰宅時、食事前などはよく手を洗いましょう。

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
*献立の下には、調味料以外の使用食材を記載しています。 *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。 *海産物には、小さなカニやエビ、貝殻等がまれに混入している場合があります。 *揚げ油は 2～3 回使い回しています。   				1 和風そばろごはん 味噌汁 みかん 鶏肉 焼き豆腐 切干大根 干しいたけ 白ごま 生姜 ごぼう 人参 油揚げ ひじき サラダ油/じゃがいも 塩 わかめ 長ねぎ/みかん
4 レーズンパン ポテトグラタン あさりの スパゲッティサラダ パイン缶 ベーコン 玉ねぎ じゃがいも 人参 小麦粉 バター サラダ油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 パン粉 粉チーズ パセリ/あさり水 煮 生姜 スパゲッティ ゆうり 人参 サラダ油 ま油 白ごま/パイン缶	5 ごはん 肉片湯(ローペンタン) サバの香味焼き 磯和え 豚肉 生姜 かたくり粉 人参 白菜 干しいたけ たけのこ水 煮 ほうれん草 長ねぎ ごま油/さば切り身 生姜 にんにく 白ごま/小松菜 もやし もみり	6 カレーラーメン チーズポテト りんご 豚肉 生姜 にんにく サラダ油 メンマ もやし 白菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ カットわかめ 小麦粉 カレーパウダー トマトピューレ りんご/じゃがいも バター チーズ 牛乳 スキムミルク/りんご	7 わかめごはん さつま汁 サケフライ 胚芽精米 大麦 炊き込みわかめ 白ごま/豚肉 さつま汁も 豆腐 板こんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 生姜 サラダ油/サケフライ揚げ油	8 ごはん いも団子汁 ひじき入りぎょうざ 納豆 鶏肉 じゃがいも かたくり粉 人参 大根 ごぼう サラダ油 長ねぎ/ひじき入りぎょうざ 揚げ油/納豆
11 角食+チョコクリーム 味噌ワタンスープ はんぺんチーズフライ 豆乳 チョコレート ビューティ ココア コーンスターチ/乾燥ワタンスープ 豚肉 生姜 にんにく ごま油 メンマ 人参 玉ねぎ もやし 長ねぎ ほうれん草 サラダ油/はんぺん 小麦粉 卵 粉チーズ パン粉 揚げ油	12 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ みかん 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく 大豆水煮 パセリ レーズン サラダ油 小麦粉 トマト缶/ハム 小松菜 ホールコーン 白ごま サラダ油/みかん	13 醤油ラーメン アメリカンドッグ 黄桃缶 豚肉 メンマ 生姜 にんにく サラダ油 つと もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 茎わかめ/ポークウインナー 小麦粉 パーキングパウダー 卵 牛乳 揚げ油/黄桃缶	14 とりめし 高野豆腐のフライ おひたし 胚芽精米 大麦 鶏肉(もも・ムネ) 生姜 玉ねぎ サラダ油/高野豆腐 小麦粉 白すりごま 卵 パン粉 白いりごま 揚げ油/小松菜 もやし 糸かつお	15 開校記念日 
18 チーズバーガー (横割/パンズ+レバー入りハンバーグ+スライスチーズ) あさりのチャウダー 紅まどんな レバー入りハンバーグ スライスチーズ/あさり水煮 ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/紅まどんな	19 ごはん 厚揚げのカレーソース 揚げエビシュウマイ ミニトマト 厚揚げ 豚肉 人参 玉ねぎ さやいんげん 生姜 にんにく サラダ油 カレーパウダー 小麦粉/エビシュウマイ 揚げ油/ミニトマト	20 少し早めの冬至献立 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん  豚肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ たもぎたけ/かぼちゃ あずき 白玉もち/みかん	21 クリスマス献立 小松菜ピラフ チキンクラッカー揚げ フルーツミックス  胚芽精米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく ホールコーン サラダ油 小松菜/鶏肉 小麦粉 卵 クラッカー 揚げ油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 梨缶 夏みかん缶	22 豚ミックス丼 味噌汁 からし和え 豚肉 生姜 かたくり粉 小麦粉 揚げ油 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ水 煮 人参 ヒーマン サラダ油 白ごま/大根 油揚げ/ハム 小松菜 もやし

12月22日(金)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。

