

寒さがより厳しくなり、かぜを引きやすい季節になりました。かぜを予防するためには「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。

「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からもうつります。日頃から手洗いやうがいをし、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



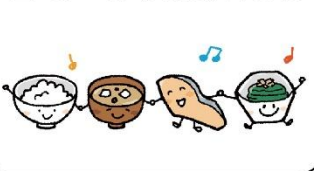
今年はかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

① 手洗い・うがいをする



② しっかり栄養をとる



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、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

いちようらいふく どうじ 「一陽来復」、冬至ですよ！

今年の冬至は
12月22日です

「冬至」は一年で最も昼が短く、夜が長くなる日。この日を境に昼が再び長くなるため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日と考えました。中国など東アジアでも「一陽来復」といって、陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされてきました。日本でもこの日に食べたり、使われてきた食べ物があります。

運盛り



「陰」の力が極まるとされた冬至の日に、陰と関わりの深い「ん」の音がつく食べ物（例：蓮、根菜）を食べ、陽の力を呼び込むという縁起担ぎからはじまった風習とされています。

冬至かぼちゃ



昔の名前で「なんきん」。「運盛り」の中に入るほか、夏にとれて長期間保存ができたかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬ののりきる貴重な栄養源にもなりました。

ゆず湯



「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と縁起を担いだ風習とされています。太陽のような鮮やかな黄色と爽やかな香りで、寒い冬の生活をリフレッシュします。

給食では、12月23日のかぼちゃを使った「いとこ煮」が出る予定です。

12月のよていにんだて

※牛乳は毎日つきます。
 ※果物は予定です。市場や天候の影響で変更になる場合があります。
 ※海産物(あさり・ししゃも・しらす等小魚・わかめなど)には小さなえび・かに・貝殻が混入している場合があります。
 ※アレルギーで食べられない食材がある場合は、お子さんと必ず確認をお願いします。

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
こんさいの スープカレー ハムコーンサラダ	えびいりたぬきうどん バターポテト りんごかんづめ	しらすごはん みそしる コーンフライ	ぶたミックスどん みそしる みかん	コッパパン チキンクリームシチュー ほっけフライ パインかんづめ
白飯、豚肉、オリーブ油、じゃがいも、なたね油、ごぼう、にんじん、だいこん、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、サラダ油、トマト缶詰、カレー粉、チリパウダー、鳥がら、煮干し、昆布/ハム、ホールコーン、キャベツ、 <u>ごま</u> 油、からし/	ソフトめん(小麦粉)、むき <u>えび</u> 、 <u>あさり</u> 、にんじん、しゅんぎく、ごぼう、切り干し大根、ひじき、 <u>小麦粉</u> 、 <u>全卵</u> 、なたね油、鶏肉、かまぼこ、ほうれんそう、長ねぎ、たまごたけ、干しいたけ、むろあじ、昆布/じゃがいも、 <u>バター</u> 、 <u>生乳</u> 、 <u>スキムミルク</u> /りんごシロップ漬け	胚芽精米、大麦、昆布、しらす干し、炊き込みわかめ、白 <u>ごま</u> /厚揚げ、こまつな、みそ、むろあじ、昆布/(とうもろこし、 <u>パン粉</u> 、 <u>生乳</u> 、 <u>小麦粉</u> 、砂糖、 <u>全卵</u>)、なたね油/	白飯、豚肉、しょうが、厚揚げ、かたくり粉、 <u>小麦粉</u> 、なたね油、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、サラダ油、白 <u>ごま</u> /キャベツ、油揚げ、みそ、むろあじ、昆布/みかん	<u>小麦粉</u> 、マーガリン、 <u>脱脂粉乳</u> 、 <u>卵</u> /鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、 <u>小麦粉</u> 、 <u>バター</u> 、サラダ油、 <u>生乳</u> 、豆乳、 <u>チーズ</u> 、 <u>スキムミルク</u> 、鶏がらスープ/ほっけ、 <u>小麦粉</u> 、 <u>全卵</u> 、 <u>パン粉</u> 、なたね油/パイン缶詰
8日	9日	10日	11日	12日
ごはん みそつみれじる きんぴら なつとう 山の手:振替休業日	パスタクリームソース ごぼうチップサラダ	ビビンバ ひじきはるまき おうとうかんづめ	ごはん ローペンタン さわらの オートミールフライ ごまあえ	ツイストパン クリームシチュー カレーふうみ あさりのサラダ パインかんづめ
白飯/すりみ、焼き豆腐、しょうが、かたくり粉、だいこん、にんじん、長ねぎ、みそ、みそ、むろあじ、昆布/ごぼう、にんじん、つきこんにゃく、ひじき入りさつま揚げ、油揚げ、さやいんげん、サラダ油、白 <u>ごま</u> /納豆	ソフトパスタ(小麦粉)、ベーコン、こまつな、玉ねぎ、たまごたけ、 <u>小麦粉</u> 、 <u>バター</u> 、サラダ油、 <u>チーズ</u> 、 <u>生乳</u> 、 <u>スキムミルク</u> 、豆乳、みそ、豚骨スープ/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、ごぼう、なたね油、白 <u>ごま</u> /	胚芽精米、大麦、豚肉、焼き豆腐、メンマ、サラダ油、トウバンジャン、にんじん、ほうれんそう、もやし、白 <u>ごま</u> 、長ねぎ、しょうが、にんにく、 <u>ごま</u> 油/(たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき、植物油、でん粉、オイスターソース、 <u>小麦粉</u>)、なたね油/黄桃缶詰	白飯/豚肉、しょうが、かたくり粉、にんじん、はくさい、干しいたけ、たけのこ、長ねぎ、 <u>ごま</u> 油、鶏がらスープ/さわら切り身、 <u>小麦粉</u> 、 <u>全卵</u> 、オートミール、 <u>パン粉</u> 、なたね油/こまつな、もやし、白 <u>ごま</u> /	<u>小麦粉</u> 、マーガリン、 <u>脱脂粉乳</u> 、 <u>卵</u> /豚肉、カレー粉、セロリ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、 <u>小麦粉</u> 、 <u>バター</u> 、サラダ油、カレールウ、 <u>生乳</u> 、豆乳、 <u>スキムミルク</u> 、 <u>チーズ</u> 、鶏がらスープ/ <u>あさり</u> 、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、サラダ油、からし、 <u>ごま</u> 油、白 <u>ごま</u> /パイン缶詰
15日	16日	17日	18日	19日
ごはん とうふのトロトロに あげえびシュウマイ ナムル 山の手:開校記念日	みそラーメン きなこポテト べにまどんな  紅まどんなは、柑橘類のくだものです。	シーフードカレーピラフ とうふナゲット (ケチャップソースつき) おうとうかんづめ	ごはん さつまじる サバのソースやき いそあえ	ロールパン イタリアンスープ フライドチキン いちごのデザート
白飯/豆腐、鶏肉、こまつな、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、サラダ油、かたくり粉、鶏がらスープ/(玉ねぎ、いとりだいすり身、 <u>えび</u> 、 <u>パン粉</u> 、 <u>小麦粉</u> 、粉末状植物性たん白)、なたね油/ほうれんそう、もやし、にんじん、 <u>ごま</u> 油、白 <u>ごま</u> /	ソフトラーメン(小麦粉)、豚肉、にんにく、白 <u>ごま</u> 、みそ、トウバンジャン、 <u>ごま</u> 油、しょうが、もやし、玉ねぎ、メンマ、にんじん、サラダ油、ほうれんそう、長ねぎ、くわかくめ、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布/フレンチポテト、なたね油、きな粉/紅まどんな	胚芽精米、大麦、 <u>バター</u> 、ベーコン、むき <u>えび</u> 、 <u>あさり</u> 、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、サラダ油、カレー粉/焼き豆腐、鶏肉、玉ねぎ、サラダ油、 <u>全卵</u> 、かたくり粉、 <u>パン粉</u> 、なたね油、ケチャップ、ウスターソース、からし/黄桃缶詰	白飯/豚肉、さつまいも、豆腐、板こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、しょうが、サラダ油、みそ、みそ、むろあじ、宗田、昆布/さば切り身、しょうが、 <u>小麦粉</u> 、かたくり粉、なたね油、ウスターソース、みそ、白 <u>ごま</u> /こまつな、もやし、もみのり/	<u>小麦粉</u> 、マーガリン、 <u>脱脂粉乳</u> 、 <u>卵</u> /ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、パセリ、 <u>マカロニ</u> 、鶏がらスープ、鳥がら/鶏肉、パプリカ、にんにく、 <u>生乳</u> 、 <u>小麦粉</u> 、かたくり粉、なたね油/(いちご、いちご果汁、砂糖)
22日	23日	24日	25日	ハンカチは 持っていますか？ 食事の前は 手洗いをしっかり しましょう！ 
ごはん にくじゃが さんまスパイスあげ のりと あさりのつくだに	にくうどん かぼちゃのいとこに みかん 西区産かぼちゃ使用	とりごぼうごはん サケフライ おひたし	ハヤシライス こまつなと ベーコンのサラダ	
白飯/豚肉、大豆水煮、じゃがいも、玉ねぎ、しらたき、にんじん、切り干し大根、さやいんげん、干しいたけ、しょうが、サラダ油、てんさい糖/さんま、しょうが、にんにく、かたくり粉、 <u>小麦粉</u> 、カレー粉、チリパウダー、なたね油/ <u>あさり</u> 、しょうが、もみのり、ひじき、水あめ/	ソフトめん(小麦粉)、豚肉、油揚げ、にんじん、ほうれんそう、長ねぎ、干しいたけ、たまごたけ、むろあじ、昆布/西洋かぼちゃ、あずき、白玉もち/みかん	胚芽精米、大麦、鶏肉、焼き豆腐、しょうが、みそ、ごぼう、にんじん、油揚げ、サラダ油、白 <u>ごま</u> /(さけ、 <u>パン粉</u> 、 <u>小麦粉</u> 、砂糖)なたね油/こまつな、もやし、糸かつお/	白飯、豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、セロリ、しょうが、にんにく、マッシュルーム、 <u>小麦粉</u> 、サラダ油、カレー粉、トマトピューレ、ケチャップ、トマト缶詰、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、鶏がらスープ/ベーコン、こまつな、もやし、サラダ油、白 <u>ごま</u> /	