

12月の予定献立表

月	火	水	木	金
		1 2年生修学旅行 肉じゃが 赤魚の西京漬け焼き かき卵汁	2 2年生修学旅行 焼き鳥井 エビシューマイ すまし汁	3 2年生修学旅行 鮭の塩焼き レンコンのきんぴら キノコの味噌汁
6 牛コロッケ 春雨の五目炒め 玉ねぎの味噌汁	7 鶏肉の照り焼き ナムル そうめん汁	8 鯖の和風カレー煮 ふきの煮物 大根の味噌汁	9 豚こま肉の生姜焼き かぼちゃのグラタン 卵スープ	10 ハヤシライス フレンチサラダ みかん
13 焼き肉井 スティックポテト 舞茸汁	14 肉団子 ジャーマンポテト 豆苗の味噌汁	15 筑前煮 キャベツときゅうりの 塩昆布和え 寄せ豆腐の味噌汁	16 あじフライ 切り干し大根の煮物 ごぼうと厚揚げの味噌汁	17 肉うどん いなりずし ソフールヨーグルト
20 クラスマツチ 	21 ハンバーグカレー キムチサラダ クリスマスケーキ (セレクト)	22 冬 季 休 業 	23 	24 

風邪に負けない体力づくり



寒くなると体力も低下してきて、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。風邪をひかないようにするには、疲れのない体をつくることが大切です。栄養をしっかりと体の中に摂り入れて、生活リズムを整えましょう。ビタミンやミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとりましょう。

主食 (炭水化物)

米・パン・麺類・芋類

主に炭水化物によるエネルギー供給源

主菜1品 (たんぱく質、脂質)

魚、肉、大豆製品、卵など

主に良質たんぱく質や脂質の供給源。

副食の中心となるおかず

副菜1~2品 (ビタミン、ミネラル)

主に野菜を利用した料理

主食、主菜で不足するビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源。汁物はたくさん野菜を入れることにより塩分も控えることができます。

体の芯から温まる食事をしましょう。

大根、カブ、ねぎ、・・・冬野菜は体を温めます。たんぱく質やビタミン類をバランスよくとりましょう。

冬至にかぼちゃ

冬至の日に食べるかぼちゃは厄除けや病気の予防に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだかぼちゃは、ビタミン不足になりがちなこの季節の栄養補給に昔から欠かせなかったようです。