



今年も残すところあと1か月となりました。日ごとに寒さが身にしみ、かぜやインフルエンザにかかりやすくなる時期です。しっかり食べて、十分な睡眠をとり、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。

## 免疫力を高め、かぜを予防しよう

### ～免疫力を高める生活習慣～

1日3食栄養バランスのとれた食事



適度な運動



十分な睡眠、休養



免疫力とは病気や外から侵入した細菌やウイルスなどに対抗し体を守ろうとする力のことです。

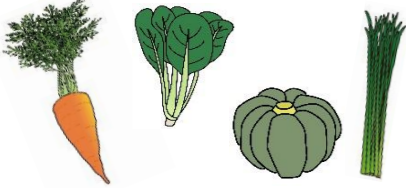


人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。免疫力を高めるためには、食事・運動・睡眠が大切です。

### ～免疫力アップにはビタミンA・C・E（エース）～

#### A …ビタミンA

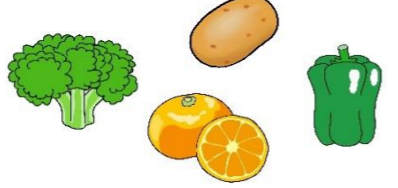
のどや鼻などの粘膜を丈夫にしてウイルスが体に入るのを防ぐ働きがある。



緑黄色野菜など

#### C …ビタミンC

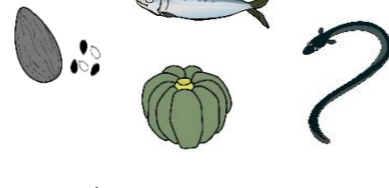
体内に入ってきたウイルスの働きを弱め、体の抵抗力を高める。



野菜、果物、じゃがいもなど

#### E …ビタミンE

ビタミンAとCの働きをより高めるため、かぜ予防に役立つ。



かぼちゃ、アーモンド、ごま、うなぎ、いわしなど

### 【冬至の日】

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入った

2024年の冬至の日は12月21日(土)です!



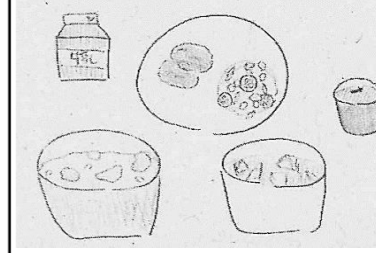
## 中学生学校給食献立コンクール 受賞献立

昨年度のコンクールにおいて、芦城中学校の武田さんの献立が、2,530点の応募の中から優良賞を受賞しました。給食では、武田さんの献立をアレンジして提供します。

☆小松市や石川県の食材をたくさん使った献立です。  
☆いろいろ、バランス、おいさを大切に考えました。

### ★受賞献立★

いわしと丸いもの豚肉コロッケ



たくさん野菜の色とりサラダ

かぼちゃのなめらかクリームプリン

ゆず香るほくほくあったかくりごはん

体も心も温まる加賀野菜のスープ

### 《たくさん野菜の色とりサラダ》

石川県でとれた野菜をたくさん使った栄養たっぷりのサラダです。ブロッコリーやにんじん、トマトを使い、いろいろがとってもきれいです。



### 《体も心も温まる加賀野菜のスープ》

小松産のたけのこや、源助大根の入った中華味のスープです。仕上げに入れるごまがアクセントです。

### ふるさと給食

### アロマレッドにんじん



小松市のにんじんは、アロマレッドという品種で、甘みがあり生でも食べられます。12月はグラッセやサラダ、スープなど様々な料理に使用します。

## 12月分給食献立もりつけ表

3ブロック 中学校		小松市教育委員会		
月	火	水	木	金
2日 ささみとキャベツのサラダ カレーライス	3日 もやしとらの炒めもの 豚肉のから揚げ 2個 ごはん いかとうすら卵の中華煮	4日 ツナとトマトクリームスパゲティ ふるさと給食 ミルクロール アロマレッドとブロッコリーのしゃぶしゃぶサラダ	5日 白菜のこぼ和え ふくらぎの塩こうじつつた ごはん じゃがいもと厚揚げのそぼろあんかけ	6日 キャベツソテー ヨーグルト チキンカツ ウイナースープ ミルクロール
9日 焼き肉 ごはん サンラーかき玉スープ	10日 ふるさと給食 アロマレッドにんにんのグラッセ オムレツ 米粉バターパン 白菜の米粉クリーム煮	11日 中学生献立コンクール 受賞献立 たくさん野菜の色とりサラダ かぼちゃプリン 里芋コロッケ わかめごはん 体も心も温まる加賀野菜のスープ	12日 ごま和え ちくわのカレー天ぷら 2個 ごはん 江戸っ子煮	13日 豚肉のねぎ塩炒め さばのソース煮 ごはん 味噌けんちん汁
16日 じゃがいもの味噌いため ししゃもフライ 2個 ごはん 肉豆腐	17日 ガリパタチキン炒め ミルクロール さつまいもスープ	18日 甘酢和え 野菜と雑穀のふりかけ あじのから揚げ ごはん おでん	19日 チーズサラダ 照り焼きミートボール 3個 ミルクロール ポークシチュー	20日 れんこんきんぴら コーンシューマイ 3個 ごはん かぼちゃの煮込みうどん
23日 花野菜サラダ クリスマスデザート えびのクリームピラフ ピラフのうえにクリームソースをかける	24日 終業式	今月の目標 寒さに負けない食事をしよう		

