

# 12月の給食だより



12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。  
体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えるようにしましょう。

## 風邪予防 3つのポイント

①バランスのよい食事をとろう  
栄養バランスのよい食事を好き嫌いしないで食べましょう。



②食事以外の予防習慣も大切  
十分な睡眠をとり、こまめな手洗い・うがいをしましょう。



③免疫力を高める栄養素「A・C・E（エース）」をとろう

### ビタミンA

口や鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスが体に入るのを防ぎます。



色の濃い野菜など

### ビタミンC

体内に入ってきたウイルスの働きを弱め、体の抵抗力を高めます。



野菜、芋、果物など

### ビタミンE

ビタミンAとCの働きをより高めるため、かぜ予防に役立ちます。



ナッツ類やいわしなどの魚類

## 冬至の献立

今年の冬至は12月22日（月）

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、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひかないと言われています。

幸運を呼び込むために、名前に「ん=運」が重なる食べ物を食べる風習があります。

### れんこんの和えもの



## ふるさと給食 にんじん

小松市では「アロマレッド」という品種のにんじんが生産されています。「アロマレッド」はフルーツのような香りと甘みが特長です。今月の給食では、しゃぶしゃぶサラダやコンソメ味のソテーで味わいます。



## 12月分給食献立もりつけ表

3ブロック

中学校



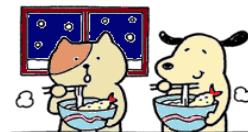
このマークがある日は献立に魚を使っています。骨に注意してよくかんで食べましょう。

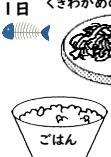
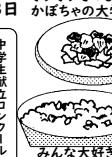
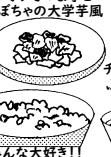
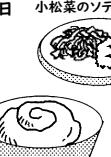
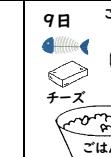
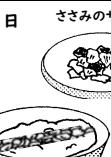
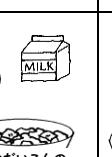
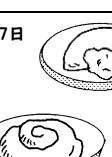
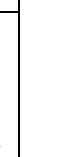
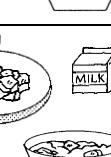
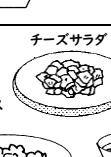
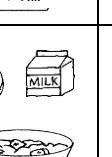
小松市教育委員会

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

### 今月の目標

## 寒さに負けない食事をしよう



1日 くきわかめの炒めもの  さばの生姜煮 	2日 スパゲティナポリタン  バーロール  アロマレッドとブロッコリーのしゃぶしゃぶサラダ  ふるさと給食	3日 ホクホクさつま芋とかぼちゃの大芋風  中学生献立コンクール 受賞献立 みんな大好き!! 大麦入りピラフ  チンゲンサイ入りふんわり鶏団子のスープ 	4日 小松菜のソテー  ごぼうメンチカツ  ミルクロール 	5日 卵とキャベツの和え物  ちくわのカレー天ぷら 2個  ごはん 
8日 りんご  大豆とブロッコリーのサラダ  カレーライス 	9日 ごま酢和え  チーズ  ごはん 	10日 大根のナムル  あじのたつた揚げ  ごはん 	11日 ささみのサラダ  わかめスープ  たまごサンド 	12日 もやし炒め  肉団子の甘酢あん 3個  ごはん 
15日 磯和え  ししゃものごま天ぷら 2個  肉豆腐 	16日 豚肉と春雨のオイスター炒め  ごはん  源助だいこんのみそ煮 	17日 オムレツのクリームソースかけ  ミルクロール 	18日 れんこんの和えもの  鰯のから揚げ  かぼちゃの米粉クリームスープ  ごはん 	19日 アロマレッドにんじんのソテー  チキンカツ  ヨーグルト  さつまいもスープ  ふるさと給食
22日 焼き肉  ごはん  味噌汁 	23日 チーズサラダ  クリスマスデザート  チキンライス  コンソメスープ 	24日	終業式	冬においしい野菜を食べよう 