

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られ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・うがいをしてしましょう。



#### 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。



##### ビタミンC

体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。



##### 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。




色濃い野菜など

野菜、芋、果物など

ナッツ類やいわしなどの魚類


### 中学生学校給食 献立コンクール

昨年度のコンクールにおいて、松陽中学校生徒の献立が、県内2,431点の応募の中から優良賞を受賞しました。



- みんな大好き!! 大麦入りピラフ
- 牛乳
- シャキシャキれんこん入り鮭の甘辛焼き
- トマトたっぷり中華サラダ
- チンゲンサイ入りふわり鶏団子のスープ
- ホクホクさつま芋とかぼちゃの大学芋風

今月の給食では、主食、汁物、デザートを提供します。



ホクホクさつま芋とかぼちゃの大学芋風

チンゲンサイ入りふわり鶏団子のスープ

みんな大好き!! 大麦入りピラフ

さつま芋で作る大学芋に、かぼちゃを入れることで色どりも良くなり、さつま芋と違った甘さを味わえます。

小松市産の大麦とお米、にんじんを使用します。苦手な人が多いピーマンを食べやすいように取り入れました。

ふわふわの肉団子と地場産物のにんじんを使います。チンゲンサイや豆腐も入っていてボリューム満点です。

### 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。

れんこんの和えもの




鮭のから揚げ




ごはん

かぼちゃ(なんきん)の煮込みうどん

### 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。		
月	火	水	木	金
<div>今月の目標</div> <div>寒さに負けない食事をしよう</div> <div></div>				
1日	2日	3日	4日	5日
くわがめの炒めもの	スパゲティボリタン	ホクホクさつま芋とかぼちゃの大学芋風	小松菜のソテー	卵とキャベツの和え物
 <p>さばの生姜煮</p> <p>ごはん</p> <p>さといもの味噌汁</p>	 <p>パワーロール</p> <p>アロマレッドとブロッコリーのしゃぶしゃぶサラダ</p> <p>ふるさと給食</p>	 <p>チンゲンサイ入りふわり鶏団子のスープ</p> <p>みんな大好き!! 大麦入りピラフ</p>	 <p>ごぼうメンチカツ</p> <p>ミルクロール</p>	 <p>ちくわのカレー天ぷら 2個</p> <p>ごはん</p> <p>江戸っ子煮</p>
8日	9日	10日	11日	12日
りんご	ごま酢和え	大根のナムル	ささみのサラダ	もやし炒め
 <p>大豆とブロッコリーのサラダ</p> <p>カレーライス</p>	 <p>チーズ</p> <p>あじのたつた揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>おでん</p>	 <p>ヤンニョムチキン 2個</p> <p>わかめスープ</p>	 <p>かぼちゃの米粉クリームスープ</p> <p>たまごサンド</p>	 <p>肉団子の甘酢あん 3個</p> <p>あざりと春雨の中華煮</p>
15日	16日	17日	18日	19日
磯和え	豚肉と春雨のオイスター炒め	オムレツのクリームソースがけ	れんこんの和えもの	アロマレッドにんじんのソテー
 <p>ししゃものごま天ぷら 2個</p> <p>ごはん</p> <p>肉豆腐</p>	 <p>源助だいこんのみそ煮</p> <p>ごはん</p>	 <p>ポークビーンズ</p> <p>ミルクロール</p>	 <p>鮭のから揚げ</p> <p>かぼちゃの煮込みうどん</p>	 <p>チキンカツ</p> <p>さつまいもスープ</p> <p>バターロール</p> <p>ふるさと給食</p>
22日	23日	24日	<div>冬に美味しい野菜を食べよう</div> 	
焼き肉	チーズサラダ	終業式		
 <p>味噌汁</p>	 <p>クリスマスデザート</p> <p>チキンライス</p>	 <p>コンソメスープ</p>		