



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

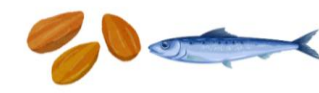
体内に入ってきたウイルスの働きを弱め、体の抵抗力を高めます。



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。

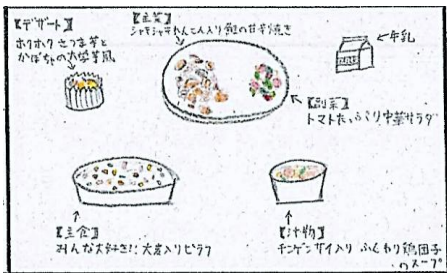


ナッツ類やいわしなどの魚類

中学生学校給食 献立コンクール

優良賞 受賞献立

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ん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。

さつま芋で作る大学芋に、かぼちゃも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

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。

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



12月分給食献立もりつけ表

1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 ごはん さといもの味噌汁	2日 小松菜のソテー ごぼうメンチカツ ミルクロール クリームシチュー	3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 江戸っ子煮	4日 スパゲティナポリタン バターロール 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	5日 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んわり鶏団子のスープ みんな大好き!! 大麦入りピラフ
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 もやし炒め 肉団子の甘酢あん 3個 ごはん あざりと春雨の中華煮	10日 ささみのサラダ たまごサンド かぼちゃの米粉クリームスープ	11日 ごま酢和え チーズ あじのたつた揚げ ごはん おでん	12日 大根のナムル ヤンニョムチキン 2個 ごはん わかめスープ
15日 アロマレッドにんじんのソテー ヨーグルト チキンカツ さつまいもスープ バターロール ふるさと給食	16日 磯和え ししゃものごま天ぷら 2個 ごはん 肉豆腐	17日 オムレツのクリームソースがけ ミルクロール ポークビーンズ	18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	19日 れんこんの和えもの 鮭のから揚げ かぼちゃの煮込みうどん
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 コンソメスープ チキンライス	冬に美味しい野菜を食べよう		