

2020 12月の給食だよ!



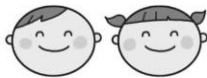
小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

今年も残すところあと1か月。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、ぐっすり眠り、寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

丈夫な体の三原則



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。かぜやインフルエンザを予防するために重要なのが、1日3食栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして、十分な睡眠をとって休養することです。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があると言われています。毎日楽しく笑顔で過ごし、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう!



免疫力アップにはビタミンA・C・E(エース)

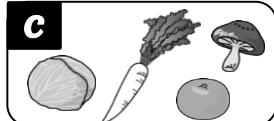
ビタミンA

かぜなどのウイルスは口や鼻の粘膜から入ってきます。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ります。色の濃い野菜に多く含まれています。



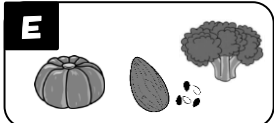
ビタミンC

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。果物、野菜、芋などに多く含まれています。



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。色の濃い野菜やナッツ類に豊富に含まれています。



小松市産ブランド米が週替わりで登場!

小松市は12月1日に市制80周年を迎えます。おいしい「こまつもん」を食べて、市制80周年をお祝いしましょう!

- 12月1週目 「えちやけな」
- 12月2週目 「蛭米」
- 12月3週目 「ひやくまん穀」

※3週目以降は3月末まで「蛭米」が提供されます

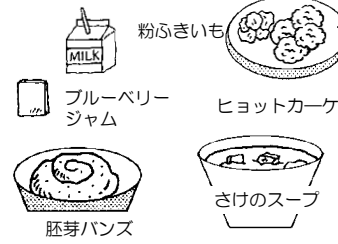
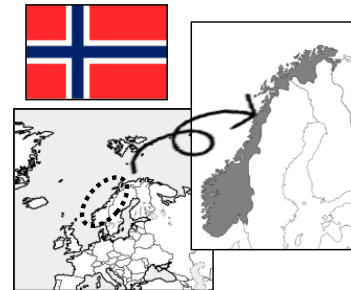


オリンピック・パラリンピック献立 ～給食で世界の味めぐり～

オリンピック・パラリンピックへ向けて、小松市で合宿を行ってきた9か国(カナダ、イギリス、ニュージーランド、ブラジル、フランス、モザンビーク、ノルウェー、スロベニア、日本)の料理を昨年の7月から順に献立に取り入れています。12月の給食では、ノルウェーにちなんだ献立を実施します。

12月は「ノルウェー」です!

ヨーロッパにある南北に細長い国で、面積は日本とほぼ同じ大きさです。夏は太陽が沈まない白夜(びやくや)が続き、逆に冬はほとんど太陽が昇りません。国土の西側半分が海に面しているため、海産物が豊富です。ノルウェー産のサバやサーモンはとて有名です。



<ヒヨットケーキ>
ノルウェー風の肉団子です。コケモモ(木の実)のジャムをつけて食べられています。給食ではクリームソースをかけていただきます。

<さけのスープ>
サケの養殖がさかに行われています。海産物が豊富なため、サケだけでなく、ニシンやタラなどさまざまな種類の魚をスープにします。地域によってさまざまな味付けで食べられています。給食ではコンソメ味です。

12月分給食献立もりつけ表

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

Aブロック 中学校	火	水	木	金
今月の目標 旬の食事を楽しもう そして 免疫力を高めよう	1日 プリン 花野菜サラダ 米粉バターパン ミネストローネ	2日 豚肉と野菜の味噌いため 五目寿司 すまし汁	3日 大根のココロソテー チキンカツ えびのチャウダー ミルクロール	4日 きんぴらごぼう あじのゆかり揚げ わかめご飯 かす汁
7日 れんこんサラダ ツナのトマトクリームスパゲティ ミルクロール	8日 茎わかめの炒め物 ちくわのごま揚げ 3個 ごはん 大根の味噌煮	9日 鶏肉のマーマレードからめ バターロール ジンジャーポトフ	10日 みかん ハリハリ漬け さばの生姜煮 かきたま汁 ごはん	11日 海藻サラダ カレーライス
14日 中華和え チーズ 枝豆シューマイ 2個 ごはん 八宝菜	15日 ツナサラダ たまごサンド かぼちゃの米粉ポターージュ	16日 大豆と小魚のごまからめ 野菜ふりかけ ごはん カブッキーのかまぼこ1枚のせる 小松うどん(あんかけ)	17日 ノルウェー クリームソースをかける 粉ふきいも ブルーベリージャム ヒヨットケーキ 4個 胚芽パン さけのスープ オリンピック・パラリンピック献立(ノルウェー)	18日 ごま酢和え いわしのかば焼き 肉おでん ごはん
21日 野菜炒め ハムチーズオムレツ 米粉バターパン スープカレー	22日 炒り豆腐 ヨーグルト ハタハタのから揚げ 3個 ごはん 五目ラーメン	23日 マカロニのソテー ミルクロール ポークビーンズ	24日 クリスマスケーキ フロccoliリー添え 豚肉のソースマリネ わかめスープ ピラフ	