

# 給食だより 12月

永山西小学校

寒い時季や空気が乾燥している時には、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。かぜなどを予防するには、どうすればよいのでしょうか？生活習慣をととのえて、冬を元気にすごしましょう。



## 寒さに負けない生活習慣

冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



## 冬至にゆず湯と かぼちゃ



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべた風呂（ゆず湯）に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。



月	火	水	木	金
	Merry Christmas!	《1》 麦入りわかめご飯 牛乳 野菜ときのこのみそ汁 さつま揚げの煮物	《2》 揚げパン 牛乳 バナナ 五目スープ ベーコンエッグ	《3》 ごはん 牛乳 すりみ団子汁 さば照り焼き
《6》 麦ごはん 牛乳 野菜カレー 福神漬け ミルクゼリーあわせ	《7》 小ごはん 牛乳 肉うどん 揚げかにシューマイ バナナ	《8》 ごはん 牛乳 納豆 厚揚げのみそ汁 はんぺんのごま揚げ	《9》 米粉コッペパン 牛乳 ABCベーコンスープ 野菜コロッケ ブロッコリー マヨネーズ	《10》 ごはん 牛乳 みそ汁(たまご) ひじきごはんの具
《13》 ごはん 牛乳 みかんゼリー 中華煮 からしあえ	《14》 小ごはん 牛乳 醤油ラーメン 揚げぎょうざ バナナ	《15》 ごはん 牛乳 ぶたどんぐり 豚丼の具 豆腐みそ汁	《16》 米粉コッペパン 牛乳 米粉クリームシチュー チキンナゲット 三色ソテー	《17》 ごはん 牛乳 バターチキンカレー えだまめ 枝豆 みかん
《20》 麦ごはん 牛乳 米粉キーマカレー 福神漬け フルーツカクテル	《21》 米粉コッペパン 牛乳 りんご クラムチャウダー コーンソテー	《22》 ごはん 牛乳 いしかりじる 石狩汁 かぼちゃの天ぷら ふりかけ	《23》 米粉セルフパン 牛乳 野菜スープ とり照り (パンにはさめます) スパイシーポテト	《24》 ごはん 牛乳 豆腐とたまごのチゲ キャベツのナムル チョコレートムース

## 大豆のすごいパワー！

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいといわれています。

