

給食だより 12月

永山西小学校

手を洗うことはとても大切です。手はいろいろなものに触るため、見た目がきれいであっても、汚れや細菌、ウイルスなどがついている場合があるからです。細菌やウイルスなどによるかぜや食中毒を予防するためには、石けんで洗い流すことが効果的です。



寒さに負けない生活習慣

冬も元気に過ごすためには、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、手洗いやうがいをして、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



冬に美味しい野菜を食べよう



月	火	水	木	金
《2》 ごはん 牛乳 チキンカレー 福神漬 スライスパン	《3》 小ごはん 牛乳 うどん(ほうれんそう) かぼちゃ天ぷら ハナナ	《4》 ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 キャベツのナムル	《5》 米粉セルフパン 牛乳 みかん 白菜のミルクスープ スラッピージョー ブロッコリー	《6》 ごはん 牛乳 豚丼の具 みそ汁
《9》 ごはん 牛乳 中華煮 ブロッコリーごまあえ	《10》 小ごはん 牛乳 生姜ラーメン 焼売揚げ(カレー味) ハナナ	《11》 ごはん 牛乳 鶏ごぼうだんご汁 さばみそ煮	《12》 揚げパン 牛乳 野菜とたまごのシチュー 肉団子	《13》 ごはん 牛乳 煮あわせ にしん生姜煮 りんご
《16》 ごはん 牛乳 米粉のカレー 福神漬 スライスパン	《17》 米粉あずきパン 牛乳 海の幸ピリカラスープ ミックスポテト	《18》 ごはん 牛乳 四湖豆腐 ごまあえ	《19》 米粉コッペパン 牛乳 豆乳クリーム煮 ハムカツ 温野菜 ソース	《20》 わかめごはん 牛乳 五目みそ汁 煮びたし
《23》 ごはん 牛乳 肉じゃがのみそ煮 中華和え	《24》 米粉コッペパン 牛乳 チャップスイ コロッケ クリスマスデザート	《25》 終業式	《26》 冬休み	《27》

体をあたためるしょうが



しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

※魚には骨があります。気を付けて食べましょう。