



12月給食だより

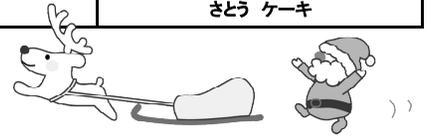


青森県立七戸養護学校

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
<p>はや お はや ね あさ しゅう かん</p> <h2>早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう</h2> <p>よるおそ べんぎょう すいみん じ かん すく たいない ど けい みだ 夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、 たいちよう はや お はや ね じゅうぶん すいみん じ かん かく ほ あさ たいよう ひかり 体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光 あ あさ た たいない ど けい たいせつ きそくただ を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい せいかつしゅうかん こころ 生活習慣を心がけましょう。</p>				<p>1</p> <p>ごはん みそ汁 (大根・白菜・人参) ほっけの塩焼き きんぴらごぼう ボンデーナツ 牛乳</p> <p>745kcal</p> <p>★血やにくになる★ ほっけ ごま さつまあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ごぼう いんげん だいこん はくさい にんじん</p> <p>★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう ポンデーナツ</p>
4	5	6	7	8
<p>ごはん みそ汁 (もやし・ほうれん草・人参) いわしの胡麻味噌 おから炒め 牛乳</p> <p>712kcal</p> <p>★血やにくになる★ いわし ごま おから とりにく ひじき ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ もやし ほうれんそう にんじん ごぼう ねぎ</p> <p>★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら</p>	<p>スパゲティミートソース スープ (鶏肉・じゃが芋・いんげん) アスパラレタスサラダ 黄桃コンポート 牛乳</p> <p>725kcal</p> <p>★血やにくになる★ ぎゅうにく ぶたにく だいずミート とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ しめじ たまねぎ にんじん トマト いんげん アスパラ レタス パプリカ もも</p> <p>★力や熱のもとになる★ スパゲティ あぶら さとう じゃがいも</p>	<p>中華丼 中華スープ (あさり・豆もやし・人参) ほうれん草の磯和え 牛乳</p> <p>689kcal</p> <p>★血やにくになる★ ぶたにく なまあげ なんと あさり かまぼこ のり ★体の調子を整える★ たけのこ ちんげんさい にんじん はくさい たまねぎ きぬさや もやし ほうれんそう</p> <p>★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ あぶら さとう</p>	<p>背割りコッペパン スープ (大根・ブロッコリー・鶏肉) ウインナー りんごサラダ アセロラゼリー 牛乳</p> <p>723kcal</p> <p>★血やにくになる★ とりにく ウインナー ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ブロッコリー だいこん にんじん キャベツ レタス りんご</p> <p>★力や熱のもとになる★ コッペパン コーン さとう ゼリー</p>	<p>ごはん みそ汁 (ほうれん草・玉ねぎ・人参) 鮭メンチカツ ひじきの煮物 牛乳</p> <p>719kcal</p> <p>★血やにくになる★ さけメンチカツ ひじき さつまあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん れんこん いんげん ほうれんそう たまねぎ</p> <p>★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう</p>
11	12	13	14	15
<p>ごはん さつまいも汁 さばみぞれ煮 すき昆布の煮物 牛乳</p> <p>780kcal</p> <p>★血やにくになる★ さばのみぞれに さつまあげ こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん ごぼう いんげん だいこん はくさい ねぎ</p> <p>★力や熱のもとになる★ ごはん さつまいも あぶら さとう</p>	<p>野菜塩ラーメン シュウマイ ごま和え かぼちゃプリン 牛乳</p> <p>734kcal</p> <p>★血やにくになる★ ぶたにく あさり なんと しゅうまい ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ もやし ねぎ にんじん ブロッコリー</p> <p>★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん あぶら さとう プリン</p>	<p>ほたてカレー とんかつ わかめとキャベツの酢の物 ジョア</p> <p>767kcal</p> <p>★血やにくになる★ ほたて とんかつ わかめ かまぼこ ★体の調子を整える★ たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース ふくじんづけ</p> <p>★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ あぶら じゃがいも</p>	<p>ごはん みそ汁 (豆腐・わかめ・油揚げ) 鮭塩焼き 肉じゃが 牛乳</p> <p>725kcal</p> <p>★血やにくになる★ とうふ わかめ あぶらあげ さけ ぶたにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ねぎ にんじん たまねぎ しらたき きぬさや しいたけ</p> <p>★力や熱のもとになる★ ごはん じゃがいも さとう あぶら</p>	<p>ごはん みそ汁 (大根・人参・ねぎ) 麻婆豆腐 春雨サラダ 牛乳</p> <p>759kcal</p> <p>★血やにくになる★ とうふ ぶたにく だいずミート ハム たまご ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん ねぎ たけのこ もやし グリーンピース きゅうり だいこん</p> <p>★力や熱のもとになる★ ごはん はるさめ あぶら さとう</p>

18	19	20	21	22
ごはん いもち汁 ほたて入り厚焼玉子 ふきの油炒め 牛乳	わかめうどん チキンカツ からしマヨネーズ和え パインコンポート 牛乳	おやこどん 親子丼 みそ汁 (ほうれん草・しめじ・人参) おかか和え 牛乳	黒糖パン クラムチャウダー オムレツ きこのマリネ ミルメークコーヒー	チキンライス スープ (白菜・マッシュルーム・鶏肉) ハンバーグ イタリアンサラダ クリスマスケーキ 牛乳
723kcal	696kcal	743kcal	758kcal	774kcal
☆血やにくになる☆ とりにく たまごやき さつまあげ ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ ごぼう にんじん はくさい ねぎ ふき いんげん しらたき ☆力や熱のもとになる☆ ごはん いもち あぶら さとう	☆血やにくになる☆ わかめ とりにく かまぼこ かにかま ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ にんじん はくさい ねぎ ごぼう ほうれん草 もやし パイン ☆力や熱のもとになる☆ うどん あぶら さとう	☆血やにくになる☆ とりにく たまご かまぼこ かつおぶし ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ しいたけ たまねぎ にんじん ほうれん草 しらたき れんこん ごぼう キャベツ ブロッコリー グリンピース ☆力や熱のもとになる☆ ごはん むぎ あぶら さとう	☆血やにくになる☆ あさり ベーコン オムレツ とりにく ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ たまねぎ にんじん マッシュルーム きこのミックス ほうれん草 アスパラ ☆力や熱のもとになる☆ パン ミルメーク じゃがいも	☆血やにくになる☆ とりにく ハンバーグ ハム ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ ミックスベジタブル ブロッコリー はくさい たまねぎ アスパラ キャベツ にんじん ☆力や熱のもとになる☆ ごはん あぶら さとう ケーキ

※献立は都合により変更することがあります。
 ※給食の献立は、学校のホームページでも見るができます。



こんな時は手を洗いましょう



家に帰った時



トイレの後



動物に触った時



鼻をかんだ後



料理をする前

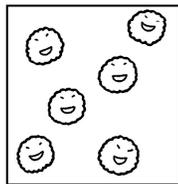


食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落とすことと、目に見える汚れのほかに、目に見えない細菌やウイルスなどが付いていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかりと手を洗うことが重要です。

冬の食中毒

ノロウイルスに注意！



ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、球形をしています。冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防には右表のように、手洗いや食品の十分な加熱が大切です。

- 石けんを使ってていねいに手を洗う
- 食品の中心部まで(85~90℃で90秒間以上)加熱する

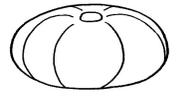
冬至といえば かぼちゃ

冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。

～かぼちゃの種類いろいろ～

西洋かぼちゃ

日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。



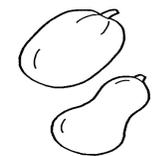
日本かぼちゃ

淡白な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。



そのほか

そうめんかぼちゃ(金糸瓜)やバターナッツ、コリンキー、ズッキーニなどがあります。



冬休みの過ごし方について

<p>早寝</p>	<p>早起き</p>	<p>朝ごはん</p>
<p>手洗い</p>	<p>うがい</p>	<p>食べすぎ注意</p>

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

寒さに負けない生活習慣を心がけよう



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と、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。



12月の給食目標



青森県の食材を知ろう