

月	火	水	木	金
12月2日、小学6年生は カスタムランチボックス型の バイキング給食を食べます。 事前に選んだ料理を、ひとりひとりに カスタマイズして教室に届けます。 Custom Viking Lunch Box				
これらのメニューから、 バランスを考えて選びます。				
梅・わかめ・鮭菜飯おに ぎり、鮭マヨ焼、エビカツ、 豆腐シュウマイ、鶏唐揚、 ミートボールのトマト煮、 ヒレカツ、ポテトサラダ、 ミニトマト、ブロッコリー、 コーン、いんげんペ-コン巻、 ヨーグルト、野菜ジュース				

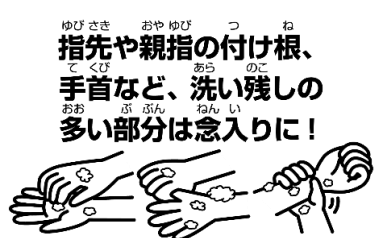
5	エネルギー たんぱく質 しつ 638 kcal 26.9 g 16.4 g	6	エネルギー たんぱく質 しつ 596 kcal 23.3 g 18.1 g	7	エネルギー たんぱく質 しつ 713 kcal 21.6 g 19.6 g	8	エネルギー たんぱく質 しつ 640 kcal 26.0 g 17.3 g	9	エネルギー たんぱく質 しつ 598 kcal 24.5 g 19.4 g
ごはん ぎゅうにゅう とうふとささみのくずに はくさいのおかかあえ こなどうふドーナツ		アップルパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン こまつなとしめじのソテー トマトとまめのスープ		シーフードカレーライス ブロッコリーのサラダ みかん ぎゅうにゅう		ごはん ふりだいこん キャベツとあつあげのみそしる ぎゅうにゅう		コッペパン はっこうにゅう ケチャップフランク キャベツのカレーソテー はくさいいりチャウダー	
12		13		14		15		16	
エネルギー たんぱく質 しつ 687 kcal 25.1 g 23.4 g		エネルギー たんぱく質 しつ 642 kcal 23.4 g 23.3 g		エネルギー たんぱく質 しつ 611 kcal 23.4 g 14.4 g		エネルギー たんぱく質 しつ 652 kcal 24.9 g 15.2 g		エネルギー たんぱく質 しつ 696 kcal 21.0 g 25.5 g	
ごはん ぎゅうにゅう さばのごまみそやき チンゲンサイのおひたし むらちゅうさつまいものみそしる		コッペパン ぎゅうにゅう とりクリームに カリフラワーのコーンあえ あかオレンジゼリー		わかめうどん おにぎり ししゃものてんぷら かぼちゃのにつけ ぎゅうにゅう		ごはん ぎゅうにゅう みそおでん はくさいのごまあえ わらびもち		インディアンライス だいこんとソーセージのスープに クリスマスケーキ いちご ぎゅうにゅう	

風邪など感染症に負けない体をつくろう！

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

手洗いを見直そう！

もういちど、正しい手洗いの方法をふりかえてみよう！



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



冬至 今年 12/22

冬至は一年で一番昼の時間が短い日です。ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりして免疫力をたかめよう！



感染症予防に「ビタミンACE」を！



ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
ほうれん草、レバー、ウナギ	ブロッコリー、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも	アーモンド、かぼちゃ、モロヘイヤ、ひまわり油

感染症を予防するには、免疫機能を正常に働かせることが重要です。
栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。
抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

てっだ おうちのお手伝いをしよう！

てっだ ◎どんなお手伝いがあるかな？

いそがしい年末年始、おうちの人のお手伝いをしてみましょ。食事にかかわることでも、いろいろありますよ！

まだやったことがない人は、かんたんなお手伝い(レベル★)から始めてみましょう。いつもお手伝いをしているひとは、レベルアップに挑戦してみましょう。

【注意】包丁や火を使うときは、おうちの人と一緒にね♪

か もの まな ◎買い物で学ぶこと (おうちのがたへ)

食事の買い物はたくさんのかをを学べる機会です。お子さんをお使いに行かせることが難しい場合は、次のことを意識しながら一緒に買い物をしてみてはいかがでしょうか。

てっだ かんたんなお手伝い レベル★

テーブルをふく

混ぜる・こねる

ごはんをよそう

料理を盛りつける

料理を運ぶ

すこ 少 ず かんたんなお手伝い レベル★★

買い物に行く

こめ 米をとぐ
・ごはんをたく

お皿を洗う

お皿を運ぶ
・しまう

てっだ むずかしいお手伝い レベル★★★

ひ つか 火を使う料理をする

かわ 皮をむく・材料を切る

家族みんなの朝ごはんを作る