

<p>月</p>	<p>火</p>	<p>水</p>	<p>木</p>	<p>金</p>						
<p><b>バイキング給食</b></p> <p>12月1日、くすのきホールで千早赤阪村と千早赤阪村の6年生が交流バイキング給食をします。楽しんでね♪</p> <p>さけなめしおにぎり わかめおにぎり やきそば もやしスープ 鮭のマヨチーズ焼き ブリの照り焼き 豆腐シュウマイ 鶏肉のからあげ ウインナーのワンタンあげ</p> <p>エビカツ ほうれん草とハムのソテー ミニトマト・ブロッコリー ゆでとうもろこし いんげんのベーコン巻き いちご パイナップル くるみとバナナのカップケーキ 野菜ジュース・お茶</p>		<p>今日の献立のイラストは千早赤阪村立中学校2年生の職業体験で北田光希さん、谷口晃生さん、藤田俊也さんが描いてくれました。ありがとうございました。</p> <p>料理をとりましょーの。</p> <p>バランスをかんがえて</p>		<p>1</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th></tr> <tr><td>718 kcal</td><td>32.7 g</td><td>26.1 g</td></tr> </table> <p>アップルパン 牛乳 ささみチーズフライ ほうれん草とハムのソテー もやしスープ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	718 kcal	32.7 g	26.1 g
エネルギー	たんぱく質	脂質								
718 kcal	32.7 g	26.1 g								

<p>4</p> <p>クロスカントリー</p>	<p>5</p> <p>クロスカントリー予備日</p>	<p>6</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th></tr> <tr><td>850 kcal</td><td>36.1 g</td><td>22.9 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 ぶり大根 キャベツと厚揚げのみそ汁 ごさかな大豆</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	850 kcal	36.1 g	22.9 g	<p>7</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th></tr> <tr><td>810 kcal</td><td>27.6 g</td><td>18.2 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 味噌おでん 白菜のごま和え わらびもち</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	810 kcal	27.6 g	18.2 g	<p>8</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th></tr> <tr><td>844 kcal</td><td>31.7 g</td><td>28.3 g</td></tr> </table> <p>コッペンパン ステイクチーズ ケチャップフランク キャベツのカレーソテー じゃがいもポタージュ はっ酵乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	844 kcal	31.7 g	28.3 g
エネルギー	たんぱく質	脂質																				
850 kcal	36.1 g	22.9 g																				
エネルギー	たんぱく質	脂質																				
810 kcal	27.6 g	18.2 g																				
エネルギー	たんぱく質	脂質																				
844 kcal	31.7 g	28.3 g																				

<p>11</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th></tr> <tr><td>860 kcal</td><td>25.2 g</td><td>25.0 g</td></tr> </table> <p>シーフードカレーライス ブロッコリーのサラダ みかん 牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	860 kcal	25.2 g	25.0 g	<p>12</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th></tr> <tr><td>779 kcal</td><td>27.9 g</td><td>26.6 g</td></tr> </table> <p>黒糖パン 牛乳 マカロニグラタン さつまいもスティック 小松菜としめじのソテー トマトと豆のスープ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	779 kcal	27.9 g	26.6 g	<p>13</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th></tr> <tr><td>751 kcal</td><td>31.4 g</td><td>17.8 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 豆腐とささみの葛煮 ほうれん草のおひたし 粉豆腐ドーナツ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	751 kcal	31.4 g	17.8 g	<p>14</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th></tr> <tr><td>894 kcal</td><td>31.3 g</td><td>19.4 g</td></tr> </table> <p>わかめうどん おにぎり ししゃもの天ぷら かぼちゃの煮つけ リンゴミニゼリー 牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	894 kcal	31.3 g	19.4 g	<p>15</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th></tr> <tr><td>788 kcal</td><td>23.4 g</td><td>26.0 g</td></tr> </table> <p>インディアンライス 大根とソーセージのスープ煮 クリスマスケーキ 牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	788 kcal	23.4 g	26.0 g
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
860 kcal	25.2 g	25.0 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
779 kcal	27.9 g	26.6 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
751 kcal	31.4 g	17.8 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
894 kcal	31.3 g	19.4 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
788 kcal	23.4 g	26.0 g																																

**寒さに負けない体づくりを!**

今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないじょうぶな体を作りましょう。

**冬休みにお手伝いをしよう!**

忙しい年末年始、おうちの人の手伝いをしてみよう。食事にしかかわることでいろいろあるよ!

① 掃除機を使うときはおうちのひとと一緒に

<p><b>【風邪予防に役立つ栄養素】</b> 風邪のひき始めにも</p> <p><b>たんぱく質</b> 基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める</p> <p><b>ビタミンA</b> のどや鼻など粘膜を保護する</p> <p><b>ビタミンC</b> 免疫力を高める</p>	<p><b>【風邪のときの食事】</b> 体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものがおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。ビタミンB1・B2 は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。</p>
<p><b>ビタミンB1</b> 豚肉、玄米・胚芽米、ワナギ</p>	<p><b>ビタミンB2</b> たまご卵、カレー、牛乳、レバー</p>

テーブルをふく

洗い物に行く

ゴミをむく・材料を切る

ごはんをよそう

料理を運ぶ

お皿を洗う

お皿を運ぶ・しまう

火を使う料理をする

家族みんなの朝ごはんを作る

月 火 水 木 金



答えは… ③です。冷凍してもウイルスは死にません。感染を防ぐには… 下の記事を読んでみましょう!

Table for Friday (金) listing items like アップルパン and 牛乳 with prices.

冬の時期に流行するノロウイルス食中毒について、間違っている情報はどれでしょう?  
① カキやハマグリなど(二枚貝)が原因で感染する。  
② 感染した人のせきやくしゃみでうつる。  
③ 冷凍すればウイルスは死んでしまう。  
④ ウイルスは人のおなかの中で増える。  
⑤ 高い温度で加熱すればウイルスは死んでしまう。

ノロウイルス article with a large illustration of a person coughing and a virus particle.

4 クロスカントリー  
Includes illustrations of children playing and a large apple character.

5 クロスカントリー  
予備日

6 ごはん(S) 牛乳  
Table listing items like ぶり大根, キャベツ, 味噌おでん with prices.

7 ごはん(S) 牛乳  
Table listing items like 味噌おでん, 白菜のごま和え with prices.

8 コッパン はっ酵乳  
Table listing items like ケチャップフラング, ジャがいもポタージュ with prices.

11 ごはん(M) 牛乳  
Table listing items like シーフードカレー(ルウ), ブロッコリーのサラダ with prices.

12 黒糖パン 牛乳  
Table listing items like マカロニグラタン, 小松菜としめじのソテー with prices.

13 ごはん(S) 牛乳  
Table listing items like 豆腐とささみの薬煮, ほうれん草のおひたし with prices.

14 おにぎり 牛乳  
Table listing items like わかめうどん, ししもつ天ぷら with prices.

15 牛乳  
Table listing items like インディアンライス, 大根とソーセージのスープ with prices.

感染を防ぐには? 3 steps: 1. 手洗いの徹底, 2. 食品の加熱, 3. 塩素消毒. Includes illustrations of handwashing, cooking, and disinfecting.

【栄養三色】黄:ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤:からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑:からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。