

# 献立表

## 風邪に「かかりやすい人」と「かからない人」がいるのはなぜ?

同じように過ごしていても風邪にかかりにくい人がいます。



この人は自分の体を守る力「免疫力」が高く、風邪から体を守っているからです。

**免疫力がアップする食事をしましょう!**

### ① 良質のたんぱく質を食べましょう

肉・魚・卵は免疫物質の材料になります。特にイワシやサバなどの青魚を食べましょう!



### ② 色の濃い野菜を食べましょう

緑黄色野菜はビタミンAが豊富です。ビタミンAは鼻の中を丈夫にしてくれます。



### ③ おなかの中をきれいにしましょう

きのこやこんにやくは腸の掃除をしてくれます。ヨーグルトや牛乳はおなかの中の良い菌をふやします。



<p><b>1 アップルパン・とうふのグラタン</b> <b>火</b> あげいんげんまめとじゃが・やさしいスープ・きゅうにゅう</p>	<p><b>2 ごはん・はっほうさい</b> <b>水</b> いかのピリカラ・みかん・きゅうてんぷら・きゅうりにゅう</p>	<p><b>3 とりそぼろごはん</b> <b>木</b> かぼちやのてんぷら・ゆかり・さといもと・りんご・つげ・えのきのおゆ・きゅうにゅう</p>
<p>豆腐は意外にもカルシウムが豊富です。しっかり食べましょう。</p> 	<p>ピリカラきゅうりは豆板じゃんという調味料で辛みをつけています。</p> 	<p>そぼろはひき肉をポロポロに炒ったものです。生姜も入っています。</p> 
<p><b>4 コッペパン・エビカツ</b> <b>金</b> ほろんそうと・もやし・キャロット・きゅうハムのソテー・スープ・カップケーキにゅう</p>	<p><b>7 わかめごはん・いわしのかば焼き</b> <b>月</b> はくさいの・たいこんの・ひよこ・きゅうおひたし・みそしる・まめ・にゅう</p>	<p><b>8 うずまきパン・チキンピカタ</b> <b>火</b> ポテト・ジュリエヌ・ナタデココ・サラダ・スープ・フルーツ・きゅうにゅう</p>
<p>今日は6年生がくすのきホールでバイキング給食を食べます。</p> 	<p>いわしは免疫力をアップするDHA(ドコサヘキサエン酸)が豊富です。</p> 	<p>ジュリエヌとは「せん切りの」という意味です。せん切り野菜が入っています。</p> 
<p><b>9 ごはん・エビのマヨネーズいため</b> <b>水</b> かんこく・チゲンサイの・わかめ・きゅうしほりの・いためもの・スープ・にゅう</p>	<p><b>10 きのごうどん・いかのつけやき</b> <b>木</b> おしり・かぼちやの・みかん・きゅうきり・にゅうにゅう</p>	<p>***** 12月4日(金) ***** <b>六年生交流</b> くすのきホール ***** <b>バイキング給食</b> ***** 六年生のみなさん、小学校生活もあと少しです。他の学校の仲間と交流しながら、バイキング給食を楽しく食べて下さいね! *****</p>
<p>生のエビは少し黒っぽいですが、火を通すと赤くなります。</p> 	<p>今日のうどんは冷めにくいように、汁とめんが同じ食卓に入っています。</p> 	

# 献立表

## ☆冬休み☆ 食生活チェック表

もうすぐ冬休みですね！ おうちでも  
きちんとした食生活を心がけましょう！

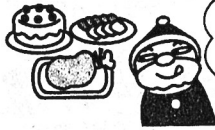
基本は、早ね 早起き  
朝ごはん！

1日の始まりです。  
朝ごはんは  
しっかりネ



朝・昼・夕の3食を  
バランスよく食べ  
ましょう。

バランス  
朝 昼 夕



ごちそうの食べ  
すぎには気を  
つけて



おやつは食べる量と時間を考えて。

何かを  
しながらだと、  
ついダラダラ  
食べてしまいます



おうちの人のお手伝いを  
しましょう。

かいもの  
買い物やそうじ、  
朝ごはん作り  
など…何が  
できるかな？



夕ごはんの後は、すぐ  
をみがいて、早めに  
したくをしましょう。

よ夜ふかしてテレビ  
を見たり、夜食を  
食べたりしないで



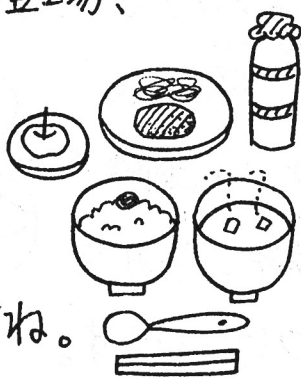
11 金 こんとうパン・ポークジンジャー  
いんげん・コーン・オレンジ・きゅう  
ソテー・ポタージュ・ミニゼリー・にゅう

ポークジンジャーは  
洋風の豚の  
しょうが焼き  
です。しょうゆ  
も使っています。



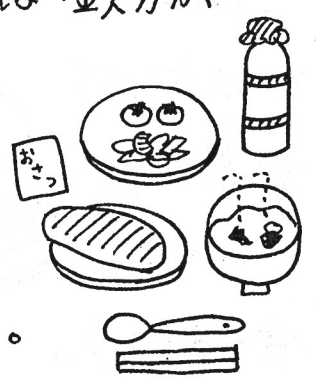
14 月 づはん・ほし・にらバーグ  
もやし・ゆばの・ひめ  
ごまあえ・すまじる・りんご・ぎゅうにゅう

1年ぶりの登壇、  
ひめりんご  
です。  
小さくて  
かわいいですね。



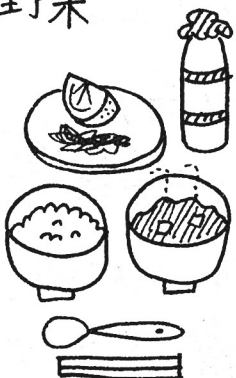
15 火 こっぱん・ほうれんそうクリームに  
シーフード・ミニ・さつまいも・ぎゅうにゅう  
マリネ・トマト・ステーキ

ほうれん草は鉄分が  
豊富です。  
クリーム煮に  
すると食べ  
やすいですよ。



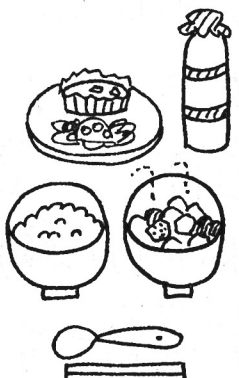
16 水 づはん・マーボーきのこ  
こまつななど・オレンジ・ぎゅう  
はるさめのいためもの

小松菜は冬の野菜  
です。昔は  
「雪菜」とも  
呼ばれていた  
そうです。



17 木 づはん・みそおでん  
れんこんのしらあえ・りんご・ぎゅう  
かん

しらあえとは  
豆腐をすりつぶ  
した衣で具を  
あえた料理  
のことです。



18 金 エビピラフ・いちご  
かぶとソーセージのクリスマス  
スープ・に・ケーキ

☆クリスマス南立  
今年のケーキは…  
チョコクリーム  
チョコスポンジ



21 月 カツカレーライス・みかん  
ひじきとだいずのサラダ

今日で2学期の  
給食はおわりです。  
3学期は  
1月12日(火)  
からです。  
幼稚園は1月14日(木)～



## 冬至です

冬至は1年でいちばん昼の短い日です。  
昔から冬至の日にはかぼちゃを食べて  
ゆず風呂に入る習慣があります。  
かぼちゃはビタミンAが豊富で鼻や  
のどの粘膜を守るはたらきがあります。  
寒い冬にかぜをひかないようにする知恵ですね。

今年の冬至は12月22日です

