

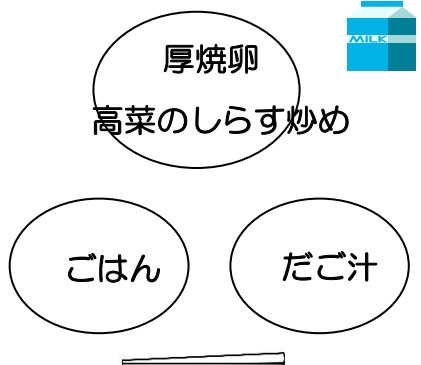
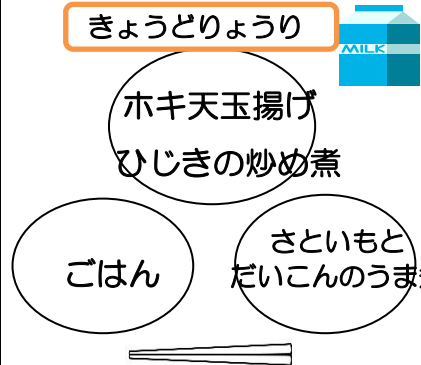
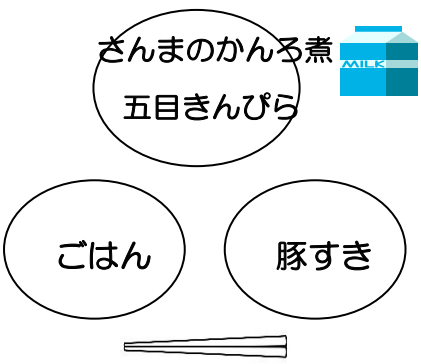
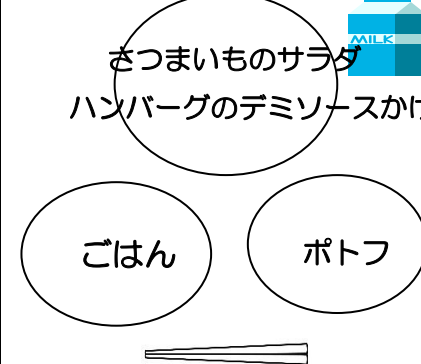
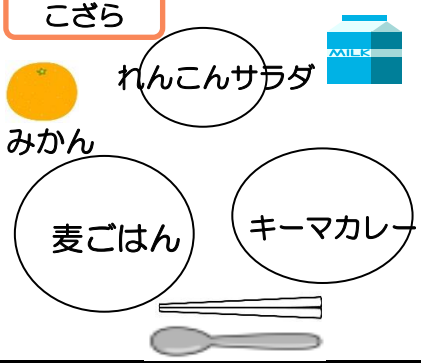
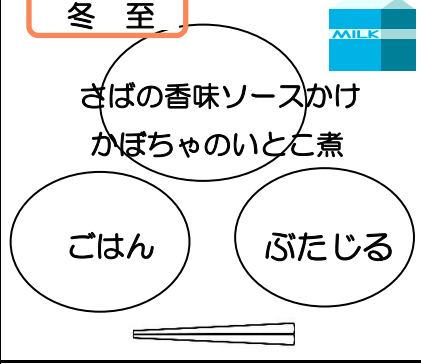
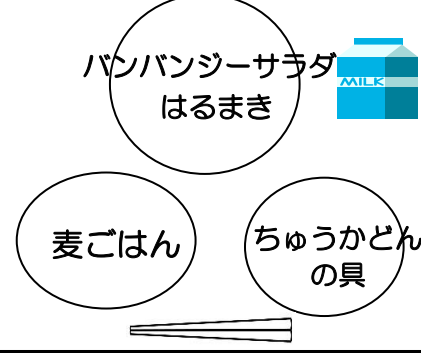
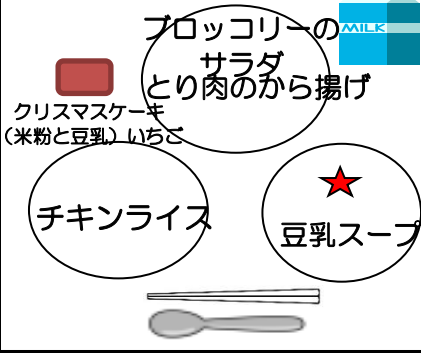
# 12月のはいぜん表

伊万里市学校給食センター

1日	(月)	いわしについて	4日	(木)	はくさいについて
きょうどりょうり		いわしのみぞれ煮 白菜のごま和え	白菜とほうれん草の アーモンド和え 赤魚のあおのり焼き		はくさいは、冬においしくなるやさいで、白くて大きな葉が何まいも重なっています。しゃきしゃきとした食感があり、なべ料理やいため物、つけものなど、いろいろな料理に使われます。水分が多くてあっさりした味なので、どんな味つけにもよく合います。風邪の予防にも役立つビタミンCも含まれています。
2日	(火)	食事のマナーについて	5日	(金)	どんどろけ飯について
パンサンスー かぼちゃひき肉フライ		食事のマナーは、みんなが気持ちよくごはんを食べるために大切です。いただきますやごちそうさまを言うこと、食べ物を大切にすること、口に物を入れたまま話さないことなどがあります。おはしの使い方や、食べるときの姿勢にも気をつけましょう。マナーを守ると、まわりの人も楽しく食事ができますよ。	ごはんにまぜましょう どんどろけ飯の具 とり肉の らっきょうソースかけ		どんどろけ飯は、鳥取（とっとり）県の郷土料理で、豆腐やにんじん、ごぼうなどの野菜を入れて作る炊き込みごはんです。給食では具をご飯にまぜていただきます。「どんどろけ」とは雷のことで、豆腐を炒めるときの「バリバリッ」という音が雷に聞こえることから名前がつきました。昔はお祝いごとや村の集まりのときに作られていました。
3日	(水)	りっちゃんのサラダについて	8日	(月)	にんじんについて
りっちゃんのサラダ とり肉のレモンソースかけ		「りっちゃんのサラダ」を知っていますか？病気になってしまったお母さんのために、りっちゃんが色んなどうぶつの助けを借りておいしいサラダを作ります。それを食べたお母さんはたちまち元気になりました。今日はみなさんを元気にするためにおいしいサラダを作りました。味わって食べましょう。	海藻サラダ ぶた肉のこうみだれ炒め		にんじんは、オレンジ色のやさいで、土の中で育ちます。最近はきいろやむらさきのにんじんも売ってあるようです。甘みがあって、サラダやスープ、カレーなどいろいろな料理に使われます。にんじんには「ベータカロテン」という栄養がたくさん含まれていて、目やお肌を元気にしてくれます。生でも食べられるし、火を通すともっと甘くなります。今日はハッピーにんじんの日です。ハートや星形のにんじんが野菜スープにかくれていますよ。今日はだれのスープに入っているかな？
ノロウイルス感染症を防ぐために			9日	(火)	鮭（さけ）について
帰宅後 トイレの後 食べる前 せっけんで手洗い トイレの後、帰宅後、食べる前には、必ず手洗いをしよう！			めいぐり給食(北海道) 魚に野菜をのせよう 鮭のちゃんちゃん焼き（野菜） 鮭のちゃんちゃん焼き（鮭）		鮭は、川で生まれて海で大きくなり、また川にもどってくる魚です。鮭の身はオレンジ色で、やわらかくておいしい身をしています。焼きさけやおにぎり、今日の給食にも登場するちゃんちゃん焼きなど、いろいろな料理に使われます。たんぱく質やDHA（ディーエイチエイ）という栄養が豊富に含まれていて、体や頭の働きをよくしてくれます。鮭はみそと相性がばっちり。今日の給食でもみそと炒めた野菜と一緒に鮭を食べてみましょう。
マスクも有効 不用意に手で口をさわるのを防いでくれるよ！			10日	(水)	あんかけうどん
●トイレの後はせっけんでよく手を洗い、家族にうつさないようにする			中：いちご ミックスジャム 中：食パン 小：きなこ揚げパン		あんかけうどんは、日本の伝統的な料理で、うどんにとろみのある（あん）をかけたものです。あんは、だし、しょう油、などで酒などで味付けされ、片栗粉でとろみをつけます。あんかけうどんは、温度が下がりにくい寒い時期にはぴったりで、体を温める効果もあります。また、あんのとろみがうどんに絡みやすく、食べやすいのも特徴です。温かくてほっとするあんかけうどんを食べて元気にすごしましょう。
運動と十分なすいみん 適度に体を動かし、夜ふかきをせずに体をしっかり休めよう！			11日	(木)	りんごについて
きちんと休んでうつさない 激しい症状がある場合は医師による診断と指示に従う。家でしっかり休もう！			☆ハッピーにんじん☆ キャベツとりんごの サラダ スパイシーチキン		りんごは、赤や黄色のまるいくだもので、シャキシャキとした食感とあまい味が人気です。秋から冬にかけておいしくなり、そのまま食べたり、ジュースやジャム、パイなどにも使われます。ビタミンCや食物せんいが豊富に含まれていて、体にとってもよいくだものです。皮ごと食べると、もっと栄養がとれますよ。
先生に知らせる おう吐物は専用の道具・手順で処理します。先生をすぐに呼びましょう。			ごはん		ミネストローネ
しっかり食べる 栄養バランスのとれた食事を取り、体の抵抗力を高めよう！					

# 12月のはいぜん表

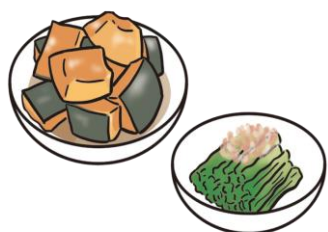
伊万里市学校給食センター

12日 (金)	だご汁について	18日 (木)	食事のあいさつについて
	だご汁は、九州地方の郷土料理で、白玉粉と小麦粉で作った「だご（だんご）」を入れたあたたかい汁物です。だごは給食センターで練り上げ、ひとつひとつちぎって作りました。手作りならではのもちもちとした食感が楽しめます。はくさい、にんじん、ごぼう、しめじなどの野菜もたっぷり入っていて、体がぽかぽか温まります。昔から家族みんなで食べられてきただご汁を給食でもおいしくいただきます。		私たちが食べている食べ物は、どれも生き物のいのちをいただいているものばかりです。また、生産者や料理を作ってくれた人たちなど、さまざまな人びとの手が加わって、毎日の食卓に料理がならんでいます。食事をするときには、感謝の気持ちを忘れないようにし、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。苦手な食べ物がある場合は一口でも挑戦してみましょう。命やおもいをいただく貴重な食事の時間です。
15日 (月)	きんぴらについて	19日 (金)	ポトフについて
	五目きんぴらの「きんぴら」という名前は、昔話に出てくる「金太郎」の息子、坂田金平（さかたのきんぴら）という強くて元気な人の名前からきています。ごぼうのシャキシャキした食感や、元気が出る料理というイメージが、金平さんの力もちなイメージとぴったりだったため、この名前がつけました。なんだかきんぴらを食べると元気になるそうですね！		ポトフはフランスの家庭料理で、たくさんの野菜とお肉を煮込んだスープ料理です。ポトフの良いところは栄養たっぷりで体を温めてくれるところです。たんぱく質やビタミン、ミネラルもとれるので寒い日にはぴったりの料理ですね。残さずたべて体を温めましょう。
16日 (火)	みかんについて	22日 (月)	冬至（とうじ）食について
	今月のふるさと食材伊万里は「みかん」です。伊万里市学校給食センターでは、地元の食材を積極的に給食へ取り入れることを目的に、毎月ふるさと食材を決めています。今月のみかんも伊万里で大切に育てられたみかんです。みかんにはビタミンCという栄養がたくさん含まれており、風邪の予防や、肌をきれいにする効果があります。みかんを食べて、風邪に負けない体を作りましょう。		1年のうち、昼が最も短く、夜が最も長い日を「冬至（とうじ）」といいます。冬至には、これからの寒い冬を健康に過ごせることを願い、かぼちゃを食べたり、おふろにゆずをいれた「ゆずゆ」に入る習慣があります。給食では、「かぼちゃのいとし」を作りました。残さず食べて、かぜなどをひかずに元気にすごしてくださいね。
17日 (水)	生活リズムについて！	23日 (火)	今年最後の給食
	毎日を健康にすごすためには、食事とよい生活リズムをつくるのが大切だと言われています。3食を、できるだけ決まった時間に食べることで、生活リズムは作りやすくなります。まずは早起きをして、朝ごはんをしっかり食べます。昼は給食を残さずたべて、夜はお家で晩ご飯を食べる事であなたの体はリズムが整います。自分のためにもリズムを意識した生活をしましょう。		今日で、今年の給食は最後です。楽しい給食時間をすごしてくださいね。冬休みは家族で過ごす時間が多くなるので、楽しみな人も多いのではないのでしょうか。夜更かししてしまう人もいるかもしれませんが、できるだけはやねはやおきのリズムをくずさないように意識して健康にすごしましょう。

## 免疫力を高めよう！

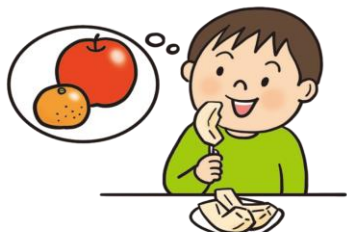
寒いこの季節、かぜやインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがい、病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐこと。そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、こうした病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。免疫力を高める食べ方のアドバイスです。

野菜をたっぷり！



野菜はビタミン、ミネラル（無機質）、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。

朝のくだものは金！



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。

具だくさんのお味噌汁



副菜のお味噌汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気をつけながら、具だくさんにして体も温めましょう。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくします。また脳に作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。