

☆目標：寒さに負けない体をつくろう

令和4年 雄物川学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>給食費は <b>12月26日</b>が 納期限（引き落日） となっております。</p> 	<p><b>スマホから簡単アクセス!</b> 献立表や、過去の給食を写真付き で紹介しています。 ぜひご覧ください! 横手市HPからもアクセスできます。</p>  		<p><b>1日</b></p> <p>ごはん さばの塩焼き 肉じゃが 白菜のみそ汁 しそ昆布佃煮</p>	<p><b>2日</b></p> <p>ごはん 鶏肉のみそ焼き 野菜のごまマヨネーズあえ 豆腐のすまし汁</p>
	<p><b>5日</b></p> <p>ごはん いわしのオレンジ煮 五目きんぴら たまねぎと 小松菜のみそ汁</p>	<p><b>6日</b></p> <p>ごはん メンチカツマスタードソースかけ キャベツのさっぱりあえ なめこのすまし汁 梅干し</p>	<p><b>7日</b></p> <p>ごはん 麦ごはん ポークハヤシ カリフラワーのサラダ ラフランスゼリー</p>	<p><b>8日</b></p> <p>野菜たっぷり塩ラーメン ぎょうざ（2こ） フルーツヨーグルト</p>
<p><b>12日</b></p> <p>わかめごはん ぶりのみそ漬けフライ ごまあえ 豆腐とえのきのみそ汁</p>	<p><b>13日</b></p> <p>米粉パン ハーブチキン チーズ入りサラダ パンプキンポタージュ</p>	<p><b>14日</b></p> <p>ごはん さんまの生姜煮 白菜とひらたけの炒め物 かきたま汁</p>	<p><b>15日</b></p> <p>ごはん 豚丼 梅昆布あえ じゃが芋とえのきのみそ汁</p>	<p><b>16日</b></p> <p>ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 切り干し大根の含め煮 みそちゃんこ汁</p>
<p><b>19日</b></p> <p>ごはん ふっくら肉団子（2こ） すき昆布の炒め煮 キャベツのみそ汁</p>	<p><b>20日</b></p> <p>ごはん 赤魚のみそ漬け焼き 大根のうま煮 沢煮椀 ミルクコーヒー</p>	<p><b>21日</b></p> <p>ごはん 麦ごはん ☆冬野菜カレー ウインナー卵巻き フルーツカクテル</p>	<p><b>22日</b></p> <p>きつねうどん かぼちゃ挽き肉フライ もやしとほたてのサラダ</p>	<p><b>23日</b></p> <p>カレーピラフ 量のハンバーグソースかけ アーモンドサラダ ミネストローネ クリスマスケーキ</p>

※ 感染症などの流行により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

今年も残すところあと1カ月となりました。寒さも日に日に厳しくなってきます。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとして体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

感染症予防に「ビタミンACE」を!

感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）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。



根菜はからだをあたためます



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
にんじん、かぼちゃ、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、トラウトサーモン

☆今月の横手市統一料理は「冬野菜カレー」です。雄物川学校給食センターでは21日（水）に提供します。季節の味をお楽しみに♪



今月の平均摂取量	
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
基準	基準
今月	今月
650	21.1~32.5g
637	25.4



# 12月 食育だより



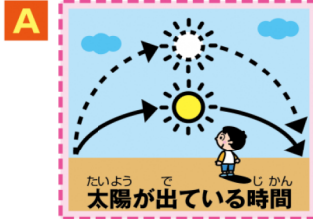
## 冬至クイズ

正しいのはどっち?

毎年12月22日前後にある「冬至」についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



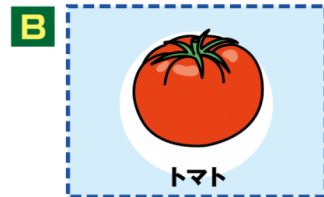
**Q1** 冬至は、1年のうちで最も何が短い日のこと?



**Q2** 冬至に食べると長生きするといわれるかぼちゃ、漢字で書くと?



**Q3** 赤い色が邪気をはらうとされ、冬至の行事食に使う食べ物は?



**Q4** 冬至に食べるとよい食べ物の名前には、何がつく?



**Q5** 冬至の日にお風呂に入れると、風邪をひかないといわれるものは?



- Q1…A (この日以降、太陽が出ている時間が少しずつ長くなるため、昔の人は「太陽がよみがえる日」だと信じていた)
- Q2…B (別名で「なんきん」ともいう。「西瓜」はスイカ)
- Q3…A (小豆がゆや小豆団子、赤飯などを食べる地域がある)
- Q4…B (「う」のつく食べ物は、夏の土用の丑の日に食べる風習がある)
- Q5…B (ゆずは香りが強いことから「邪気をはらう」意味でも使う風習がある)

