はいぜんひょう

令和8年12月　　★寒さに負けない食事をしよう★　　**泗水学校給食センター**

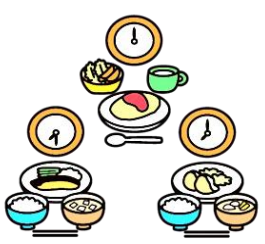
月	火	水	木	金
寒い季節、かぜやインフルエンザなど感染症の流行が心配ですね。 栄養バランスのとれた食事と十分な休養・睡眠で予防し、元気に過ごしましょう。	1 コールスローサラダ トマトミートオムレツ まるパン カット ラビオリスープ	2 しおこんぶあえ いわしおかかに ごはん ひごだんごじる	3 かいそうサラダ きなこ クリーム しょくパン はくさいシチュー	4 きくちさんデー （ブロッコリー） ブロッコリーサラダ とうにゅう パンナコッタ ごはん ポークハヤシ
7 きりぼしだいこんのうまに さけチーズフライ ごはん かきたまじる	8 スライス チーズ ツナサラダ まるパン カット チキンビーンズ	9 こまつなのちゅうかあえ なめし あつあげの そぼろに	10 ごまずあえ きびなごフライ 小3び・中4び ごはん キムチうどん	11 おかかあえ みかん ごはん さといもの うまに
14 ごまじゃこあえ ごはん マーボーはるさめ	15 さかなとさつまいもの オーロラソース こめこパン ワンタン たまごスープ	16 かみかみあえ ごはん にくどうふ	17 ふるさとくまさんデー （やつしろ） こうだみかん ゼリー ちくわのサラダ ミルクパン トマトポトフ	18 はるさめのあえもの ふりかけ ごはん タットリタン
21 冬至のこんだて あじめぐり（山梨県） かぶのゆずかあえ れんこんつくね2こ ごはん ほうとう	22 キャベツのサラダ からあげ 小1こ・中2こ セレクト デザート コッペパン ふゆやさいの スープに	23 ひじきあえ さんまゆずみそに ごはん のっぺいじる	24 カリフラワーのサラダ ごはん キーマカレー	冬至 **今年は、12月22日（火）** 冬至は、太陽が出ている時間が、１年のうちで最も短い日です。ゆず湯に入って身を清め、名前に「ん」が二つ付いている食べものを食べると、たくさんの良い運を呼び込めると言われています。

冬を元気に過ごすための作戦を考えよう!

こまめに手を洗う



1日3回の食事を決まった時間にとる



ビタミンをふくむ食べ物を取り入れる

ビタミンA・C・Eが不足しないように食事に取り入れて、免疫の働きを保ちましょう。

ビタミンAが多い：にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、レバー、うなぎ

ビタミンCが多い：ブロッコリー、ピーマン、じゃがいも、いちご、みかん、キウイフルーツ

ビタミンEが多い：かぼちゃ、モロヘイヤ、ナッツ類、サケ、植物油