



## ことし げつ 今年もあと1か月となりました。

くうき かんそう かぜ  
空気が乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症がはやる時期です。しっかり食べて体を動かし、寒さに負けない体づくりをしましょう。

### こんげつ きゅうしょくもくひょう さむ ま しょくじ 今月の給食目標 寒さに負けない食事をしよう

さむ ま 負けない体をつくるためには、体の免疫力を高めることが大切です。そのため、3食しっかり食べることが基本です。そして、風邪をひきやすい寒い時期には、特に「たんぱく質」「ビタミン A」「ビタミン C」を摂ることを心がけましょう。

たんぱく質	ビタミン A	ビタミン C
<p>たんぱく質は、体を作る重要な栄養素です。食べ物が消化されて熱になるときの手伝いをしてくれる働きがあり、体を温めてくれます。</p>	<p>風邪などのウイルスは、のどなどから入ってきます。鼻やのどの粘膜を健康に保ち、菌やウイルスがのどから入ってくるのを防ぎます。</p>	<p>寒さへの抵抗力や風邪に対する免疫力を高めてくれます。毎日の食事でするようにしましょう。</p>

### ◎ 寒さに負けない食事（体を温める工夫）

温かい料理	根菜類	香辛料
<p>寒いときには、鍋などの温かい料理がおすすめです。食欲が増えて血行もよくなります。</p>	<p>土の中で育つ根菜類（大根・ごぼう・レンコン・にんじんなど）は、体を温める働きがあります。</p>	<p>香辛料やねぎ・しょうがなどの薬味は、代謝をあげ、体を温めます。</p>



こんげつ しょうかい  
**今月のメニュー紹介コーナー**



とうじ こんだて きゅうしょく  
**◎冬至・クリスマス献立（セレクト給食）**

じっしび がつ にち きん  
**【実施日】12月20日（金）**

こんだてめい ぎゅうにゅう きがた  
**【献立名】ごはん、牛乳、もみの木型ハンバーグ、オニオンソース、  
 付け合わせサラダ、パンプキンスープ、セレクトデザート**



ことし とうじ がつ にち  
**今年の冬至は、12月21日です。**

とうじ ねん なか ひる じかん もっと みじか よる もっと なが ひ  
 冬至とは、1年の中で昼の時間が最も短く、夜が最も長い日のことです。

ひ  
 この日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。



がっ き さい ご きゅうしょく きゅうしょく じっし じぶん せんたく  
 2学期最後の給食は、デザートのセレクト給食を実施します。自分で選択  
 した給食を食べて、おいしく、楽しい一時を過ごしましょう。

**クリスマスいちごプリン**

いちご味のプリンにホワイトクリ  
 ームをしぼり、イチゴのソースをか  
 けた華やかなクリスマスカップデザ  
 ートです。



エネルギー：53 kcal

たんぱく質：0.1 g

脂質：2.3 g

こめこ  
**クリスマス米粉のカップケーキ**

もちりとした口当たりのカップ  
 ケーキです。トッピングのいちごジ  
 ャムの甘酸っぱさが特徴です。



エネルギー：94 kcal

たんぱく質：1.1 g

脂質：4.5 g

