



給食だより



津田このみ学園
令和4年12月号

12月には、クリスマスや大晦日など、人と食事をする機会が増えます。そこで気をつけないといけないのが、感染症です。感染症予防のためには、必要なタイミングでしっかり手を洗い、栄養バランスのよい食事と十分な休養が大切です。体調を整え、元気に毎日が過ごせるようにしたいですね。

今月の給食目標 寒さに負けない体をつくる、自分の食べる量を知る

旬の食材 さわら、のり、はくさい、かぶ、だいこん、にんじん、れんこん、ブロッコリー、みかん

……12月22日は「冬至」です……



冬至とは、1年のうちで最も太陽の出ている時間が短く、夜が長い1日です。この日にかぼちゃを食べてゆず湯に入るとかぜをひきにくいと言われています。
また、『運盛り』といって終りに「ん」のつく食べ物を食べると縁起が良いとも言われています。この日の給食には「なんきん」「うどん」「にんじん」「だいこん」が入っています。これらには風邪予防に必要なビタミン類や、炭水化物が含まれています☆

冬に多い感染症

冬に多い感染症として挙げられるのは、ノロウイルスとインフルエンザです。ノロウイルスは、手や食べ物を通して体の中に入り、おう吐や下痢などの症状が現れます。インフルエンザは、おもにせきやくしゃみなどの飛まつが体の中に入り、38℃以上の高熱や頭痛、関節痛などの症状が急速に現れます。

©少年写真新聞社2022

感染症予防に
効果的な

手洗いのタイミング

外から帰ってきた時

せきやくしゃみをした後

調理の前

食事の前後

トイレから出た後

手洗いは、手についている細菌やウイルスを減らすことができる有効な予防手段です。寒いと手洗いがおろそかになりがちですが、石けンを泡立ててから、手のひら、手の甲、指と指の間、指先などをしっかり洗いましょう。流水ですすいだ後は、きれいなタオルやハンカチで拭くようにします。

©少年写真新聞社2022

12月献立予定表

上段 給食 担当 小林・中島
下段 おやつ 担当 小和

月	火	水	木	金	土
			1 カレーのごまがらめ はくさいのゆかりあえ はくさいとキャベツのスープ	2☆3.4.5歳餅つき はっぼうさい ぎゅうにくとごぼうの あまからいため	3☆きぼうほいく カレーうどん チーズ
			ツナサンド ぎゅうにゅう	しおこんぶおにぎり	せんべい
5 ポークビーンズ ハムとキャベツのいためもの	6 さけのしょうがやき うのはなのいりに さつまじる	7 チキンカツ コールスローサラダ かぶのスープ	8☆4・5歳児弁当持参 チキンカレーシチュー きりぼしだいこんの シャキシャキサラダ	9 にざかな はくさいとブロッコリーの もずくのみそしる	10☆きぼうほいく しょうゆラーメン くだもの
こまつなのケーキ ぎゅうにゅう	くだもの	りんごゼリー	鶏おさつパイ ぎゅうにゅう	きなこラスク ソイりんご	せんべい
12 まーぼどうふ バンバンジー	13 ししゃものパンこやき れんこんのきんぴら すましじる	14 いもに スパゲティサラダ	15 ユーリンチー ほうれんそうのちゅうかあえ ワンタンスープ	16 ぶりのゆうあんやき ブロッコリーのごまあえ かぼちゃいりとしる	17☆きぼうほいく きつねうどん チーズ
いちごケーキ ぎゅうにゅう	のりじゃこおにぎり	はんぺんナゲット	かみかみおやつ ソイオレンジ	りんごトースト ぎゅうにゅう	せんべい
19 はくさいの とうにゅうチャウダー ひじきのにももの	20 さけのしょうがやき ほうれんそうのしらあえ けんちんじる	21 ボルシチ ごぼうサラダ	22☆とうじメニュー さわらのゆずふうみ さんしょくあえ かぼちゃいりほうとう	23☆クリスマスメニュー ピラフ・ミートグラタン ブロッコリーのこんぶあえ コンソメスープ	24☆きぼうほいく べんとうじさん
くだもの	てづくりヨーグルト ビスケット	かみかみおやつ ソイりんご	おたのしみパン	クリスマスブラウニー ぎゅうにゅう	せんべい
26 にくじゃが はるさめサラダ	27☆きぼうほいく おやこどん みそしる	28☆きぼうほいく としこしょうどん はくさいのしらすあえ			
かぼちゃパン ぎゅうにゅう	せんべい	せんべい			