

献立は、材料の都合により変更することがあります。



◆◆令和元年度◆◆
綾川町学校給食共同調理場

※給食中止のお知らせ…… 2日(月) 小学校(振替休業日のため)
10日(火) 幼稚園(うどん作りのため)
16日(月) 幼稚園(振替休業日のため)

かぜの予防と食生活

かぜは、いろいろな病気の中でも私たちが一番かかりやすい病気です。また、かぜは、とかく軽くみられがちですが、昔から“かぜは万病のもと”といわれるように、十分に気をつけなければいけません。かぜを予防するためには、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食生活を心がけることが大切です。

<かぜを予防する3カ条>

①日ごろから栄養・運動・休養のバランスを心がける。

②戸外から帰ったら、必ずうがい・手洗いを忘れずに。

③室内の温度と湿度を適度に保つ。冬の快適温度は21~23℃、湿度は50%前後。まめに換気をしたり、乾湿温度計で上手にコントロールする。

<食生活のポイント>

たん白質を十分に補う

私たちの体内にかぜのウイルスが入ってくると、それをやっつけてくれる成分が白血球の中に含まれています。この成分は、たん白質からつくられているので、かぜを予防するためには、魚や肉、卵、乳製品、大豆製品などを十分にとることが大切です。

脂肪(油)も不足しないように

脂肪はからだの皮ふや口・のどの粘膜を丈夫にして、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くします。その他、脂肪はビタミンAやビタミンEの働きをよくしてくれます。

ビタミンの補給も忘れずに

ビタミンAやビタミンCは、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあります。新鮮な野菜や果物をいつも欠かさず食べましょう。

～ 今月の注目メニュー ～

- ☆ロシアにちなんだ料理(11日)…日本の隣国ロシアの料理が登場!世界三大スープの一つ「ボルシチ」には真っ赤な野菜“ピーツ(さとうだいこんの変種)”を使います♪
- ☆食育の日(19日)…香川県の郷土料理「まんばのけんちゃん」が登場します!
- ☆冬至にちなんだ献立(23日)…冬至に「ん」のつく食べ物を食べると「運」が呼びこめるといわれています。かぼちゃ(なんきん)のポタージュを食べて、運を呼びこみましょう!
- ☆クリスマスにちなんだ料理・ハッピーバースデー給食(23日)…クリスマス献立では鶏手羽肉の唐揚げがつきます。12月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます!

日	曜日	主食	牛乳	おかず
2	月	コッペパン	○	かぶ入りクリームシチュー2 ひじきとブロッコリーのサラダ 1 りんご
3	火	麦入りごはん	○	さけのみぞれあんかけ1 じゃがいものそぼろ煮 納豆
4	水	沖縄風炊き込みごはん	○	ナムル1 もずくスープ みかん
5	木	麦入りごはん	○	鶏肉の照り焼き きゅうりとちくわのすの物 じゃがいもの みそ汁
6	金	麦入りごはん	○	さばの竜田揚げ レタスの酢みそ和え 豆腐とわかめのみ みそ汁
9	月	コッペパン	○	鶏肉とナッツのレモンに いそか和え ABCスープ
10	火	麦入りごはん	○	麻婆豆腐 中華風すの物
11	水	米粉パン	○	ボルシチ1 切り干し大根のサラダ バナナ
12	木	梅ちりごはん	○	魚の幽庵焼き ブロッコリーのごまあえ わかめのすまし汁
13	金	大豆ごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ 小松菜のごまず和え ふしめん汁
16	月	全粒粉パン	○	ポトフ アーモンドサラダ いちごジャム
17	火	麦入りごはん	○	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め レタスと卵のスープ (ご) みかん 味付けのり
18	水	わかめごはん(小)	○	ちくわの磯辺揚げ 野菜の昆布和え うちこみ汁
19	木	麦入りごはん	○	さばの南部焼き かぶの甘酢漬け まんぱのけんちゃん
20	金	深川どんぶり	○	小えびのからあげ ツナとキャベツの和風サラダ
23	月	小型コッペパン	○	とり手羽肉のからあげ 野菜のごまドレッシング和え かぼ ちャのポターージュ クリスマスデザート
24	火	冬野菜カレー	○	元気になるサラダ キウイ