

# 12月 給食だより

新温泉町学校給食センター Tel. 0796-82-1397

**風邪**など**感染症**に**負けない体**をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

**手洗いを見直そう!**

指先や親指の付け根、  
手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!

泡や汚れが残らないよう、  
しっかりと洗い流します。

水分はそのままにせず、  
清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

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。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
<p>色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる</p> <p>ほうれん草 レバー ウナギ</p>	<p>野菜、果物、いも類に多く含まれる</p> <p>ブロッコリー いちご 赤ピーマン キウイフルーツ ジャがいも</p>	<p>色の濃い野菜、種実類、魚介類、 植物油に多く含まれる</p> <p>アーモンド かぼちゃ ひまわり油 モロヘイヤ トラウトサーモン</p>

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。

**今年の冬至は  
12月22日です。**

月	火	水	木	金
<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">12/25 クリスマス</p> <p>イース・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事。日本では宗教に関係なく、チキンやケーキを食べたり、プレゼントを交換したり楽しいイベントになっていますが、ヨーロッパでは重要な行事に位置付けられ、伝統的なクリスマス料理でお祝いをします。下のような、ドライフルーツ入りの伝統菓子を食べる風習もあります。</p>				
クリスマス ブディング (イギリス)	シュトレン (ドイツ)	パネトーネ (イタリア)		
4 牛乳 コッパン かぼちゃひき肉フライ サイコロサラダ 冬野菜シチュー	5 牛乳 ごはん サワラの三味焼き ハリハリ漬け いなか汁 【カミカミメニュー】	6 牛乳 ごはん から揚げ 白菜のゆかり和え かきたまスープ もちクリームアイス 【浜中 希望献立】	7 牛乳 ごはん 豚肉とねぎのみそ炒め 大根の和風サラダ 春雨スープ	8 牛乳 ごはん サバのみぞれがけ ゆばサラダ さつま汁
11 牛乳 けんちんうどん キスフライ 梅かつお和え 【カミカミメニュー】	12 牛乳 ごはん オレンジチキン ジャーマンポテト 大根のみそ汁	13 牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 カラフルたくあん 新温泉町産シルバーペル	14 牛乳 ごはん チキンチキンごぼう 五色和え ワンタンスープ 【カミカミメニュー】	15 牛乳 ごはん キャベツつくねのお好みソース さつまいもサラダ 発酵パワーみそ汁 【睡眠の質 向上メニュー】
18 牛乳 ナン キーマカレー イカフライ れんこんサラダ	19 牛乳 ごはん イワシのみりん干し チンゲン菜の和え物 高野豆腐のうま煮	20 牛乳 ピラフ フライドチキン グリーンサラダ ココロ野菜スープ クリスマスケーキ 【クリスマス献立】	21 牛乳 ごはん ピザ風トマトオムレツ 白菜のごま酢和え コーンポタージュ	22 牛乳 ごはん 蒸ししゅうまい ブロッコリーのおかか和え かぼちゃのそぼろ煮 【冬至献立】

## セコガニをいただきました



はまぎがねぎょうどうくみあい せんしゆそしき はまぎがねせんそこ あみぎょうとうかい  
 浜岐漁業協同組合の船主組織『浜岐機船底びき網漁業協会』さん  
 より11月14日と17日に1人1杯のセコガニをいただきました。給食センターで塩ゆでをして給食時間に登  
 場しました。試行錯誤しながら足の身を出したり、外子と内子まで夢中になって食べたりする子もいました。  
 新温泉町ならではの秋の味覚を堪能できたようです。漁協のみなさん、今年もありがとうございました。

(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)  
 教職員の皆さま：給食費11月分の口座振替は、12月20日(水)です。残高確認をお願いします。