

しっかり手を洗おう



「冬は寒いし、手洗いはちょっとだけでいいや。」なんて人はいませんか?冬は空気が乾燥し、ウイルスが活発になる時期です。石けんでしっかり洗ってからのアルコール消毒が風邪予防に効果的です。特に食事前は石けんで手の甲やつめ、指の間もしっかりと洗うように、もう一度意識してみましょう。

きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかり洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!

Q. アルコールで消毒すれば手洗いをしなくてもよい?

A. アルコール消毒は、石けんを使った手洗いのかわりにはなりません。手洗いの方法によるウイルスの除去効果を調べた研究では、アルコール消毒よりも、石けんを使って手を洗った方が、よりウイルスを減らせることが示されています。石けんを使った手洗いとアルコール消毒をあわせて行うとより効果的です。



ココをチェック!

洗い残しが多いところ



ねらい	日(曜)				1日(木)	2日(金)	
ビタミンAの働きを知ろう	予定こんだて	旬の野菜を食べて、免疫力アップ!!				にんじんごはん 牛乳 とりにくとだいこんの オイスターに ほうれんそうと とうふのみそしる	きなこパン 牛乳 ぶたにくのワインソース ブロッコリー はくさいのクリームスープ
	きいろのなかま	寒い日には、やっぱり鍋!! 野菜は加熱することでかさが減り、たくさん食べられます。 また、汁ごと食べられるため、栄養を残さず食べられます!!				ごはん あぶら さとう	コッパン あぶら さとう じゃがいも こめこ バター
	あかのなかま					牛乳 あぶらあげ とりにく ちりめんじゃこ みそ とうふ	牛乳 きなこ ぶたにく なまクリーム パーコン
	みどりのなかま					にんじん にんにく しょうが ねぎ だいこん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ パセリ ブロッコリー はくさい にんじん
ねらい	日(曜)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	
風邪に負けない食事をしよう	予定こんだて	ごはん 牛乳 ささかまのおこのみあげ はくさいのいりに おやこじる	県産豚肉のカレーライス 牛乳 ちぐさあえ 県産ヨーグルト 【陵東中学校 作成献立】	ごはん 牛乳 あかうおさいまよう みそづけやき こまつなのおひたし すいとんじる	ごはん 牛乳 4年生のうめぼし あげぎょうざ チョレギサラダ あつあげのみそしる	サバとトマトのスパゲティ 牛乳 ポテトサラダ	
	きいろのなかま	ごはん あぶら こむぎこ くるまふ	ごはん あぶら カレーウ じゃがいも さとう ごま	ごはん すいとん	ごはん あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら	スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	
	あかのなかま	牛乳 ささかま あおのり かつおぶし あぶらあげ とりにく たまご	牛乳 ぶたにく チーズ あぶらあげ ヨーグルト	牛乳 あかうお みそ とりにく あぶらあげ	牛乳 ぶたにく のり あつあげ みそ	牛乳 さば ぶたにく ウインナー	
	みどりのなかま	にんじん べにしょうが はくさい たまねぎ しいたけ	にんにく たまねぎ にんじん チャツネ グリンピース もやし ほうれんそう	こまつな はくさい にんじん コーン ごぼう だいこん ねぎ	キャベツ ブロッコリー もやし にんじん にんにく だいこん ねぎ	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー マッシュルーム こまつな コーン	

※ねらいの料理を太字・斜字・下線で表記しています。



20日(火) あずきかぼちゃ



冬至にはどうしてあずきかぼちゃを食べるの？

冬至は1年の中で昼がいちばん短く、夜がもっとも長く寒い日になります。かぼちゃを食べて、ゆず湯に入るといいと言われています。かぼちゃは病気を防ぎ、ゆず湯は風邪を引かないといひます。また、「ん」のつく食べ物を食べると幸運になると言われ、かぼちゃの他にも、れんこん・ぎんなんなどがあります。さらに、あずきの赤い色は厄除けや魔除けの色とされています。これも冬至に食べると1年間健康に過ごせると言われているそうです。



6日(火) 【陵東中学校 作成献立】

ねらい 風邪に負けない食事を知ろう

風邪予防には、いろいろな食品を満遍なく摂取することが大切だと思います。また、カレーは野菜やタンパク質を摂取することができます。干草和えと一緒に組み合わせることで野菜をより多く取れます。彩りにも気を付けました。

14日(水) 【陵南中学校 作成献立】

ねらい 郷土料理・特産物を味わおう

今日の給食に入っている「ほうれん草」と「サバ」には、たくさんの鉄分が含まれています。また、ごろごろとたくさんの具が入っているおでんは、県産の大根を使用しています。冬が旬の食材がたくさん入っているので、存分に味わって食べて下さい。

ねらい	日(曜)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
冬が旬の食材を味わおう	予定こんだて	ごはん 牛乳 しゅうまい ちくせんに 県産ねぎいりふのみそしる	ごはん 牛乳 てづくりようふう たまごやき 県産はくさいの しおこんぶあえ 県産だいこんのみそしる	つやひめごはん 牛乳 さばのみそに ほうれんそうのナムル 県産だいこんのおでん みかん 【陵南中学校 作成献立】	ごはん 牛乳 ほうれんそうまるぎょうざ なまあげのちゅうかに 県産かぶとうちまめの みそしる	こめこパンのセルフサンド 牛乳 チキンカツ てづくりソース たまごサラダ 県産はくさいの コンソメスープ
	きいろのなかま	ごはん あぶら さとう こむぎこ ぶ	ごはん バター マヨネーズ	つやひめごはん ごまあぶら ごま さとう	ごはん あぶら さとう でんぶん こむぎこ	こめこパン あぶら さとう マヨネーズ
	あかのなかま	牛乳 ぶたにく とりにく わかめ	牛乳 パーコン たまご かまぼこ しおこんぶ あぶらあげ みそ	牛乳 さば みそ さつまあげ こんぶ はんぺん うすらたまご	牛乳 とりにく なまあげ だいず あぶらあげ みそ	牛乳 とりにく たまご チーズ フランクフルト
みどりのなかま	たけのこ れんこん にんじん こんにゃく ごぼう しいたけ えのき ねぎ	コーン いんげん たまねぎ はくさい こまつな にんじん だいこん ねぎ	ほうれんそう もやし にんじん だいこんこんにゃく みかん	ほうれんそう しょうが にんじん しいたけ もやし かぶ ねぎ	キャベツ ブロッコリー にんじん はくさい コーン	
ねらい	日(曜)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
郷土料理・特産物を味わおう	予定こんだて	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ ツナあえ なっとうじる	県産ぶたどん 牛乳 あずきかぼちゃ さつまじる	ごはん 牛乳 ほっけやき いとこんにゃくの チャプチェ ほうれんそうのみそしる	チキンライス 牛乳 ほしがたオムレツ クリスマスサラダ 県産だいこんのスープ クリスマスケーキ	給食なし
	きいろのなかま	ごはん あぶら でんぶん	ごはん ぶ さとう あぶら さつまいも	ごはん あぶら ごま ぶ	ごはん バター ケーキ	
	あかのなかま	牛乳 とりにく ツナ あぶらあげ とうふ なっとう	牛乳 ぶたにく あずき とりにく	牛乳 ほっけ ぶたにく みそ	牛乳 とりにく たまご パーコン	
みどりのなかま	しょうが にんにく こまつな もやし ごぼう にんじん だいこんこんにゃく ねぎ せり	たまねぎ にんじんこんにゃく しいたけ みつば かぼちゃ ごぼう だいこん ねぎ	こんにゃく しょうが にんにく にんじん もやし しめじ いら ほうれんそう たまねぎ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ブロッコリー カリフラワー パプリカ だいこん にんじん こまつな		

※ねらいの料理を太字・斜字・下線で表記しています。