

# 12月給食だよい!

令和7年11月27日

寒河江市立高松小学校 発行

「冬は寒いし、水は冷たいし、手洗いはいいや。」と、思っている人はいませんか？

冬は空気が乾燥し、ウイルスが活発になる時期です。石けんでしっかりと手を洗ってからのアルコール消毒が風邪予防には効果的です。特に食事前は、石けんを使ってしっかりと洗うように意識してみましょう。

## きれいに手を洗おう!!



### Q. アルコールで消毒すれば手洗いをしなくてよい?

**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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
鉄分の働きと食品を知ろう	予定こんだて	とりごぼうごはん 牛乳 <u>あおなごまえ</u> <u>だいこんのみそしる</u>	ごはん 牛乳 <u>こうやどうふの</u> <u>ユーリンチー風</u> プロッコリーのわふうあえ たまごスープ	ごはん 牛乳 <u>しおさばやき</u> <u>きりぼしだいこんの</u> オイスターソースいため はくさいのみそしる	ごはん のりチーズなつとう 牛乳 わふうコロッケ かおりあえ ちゅうかみそスープ	食パン りんごジャム 牛乳 カルツォーネ イタリアンサラダ こまつな 小松菜入りクリームシチュー
	きいろのなかま	ごはん あぶら さとう ごま	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ごはん ごまあぶら ごま	ごはん あぶら こむぎこ じゃがいも ぱんこ	パン さとう こめこ あぶら じゃがいも バター
	あかのなかま	牛乳 とりにく あぶらあげ ちくわ あつあげ とうふ わかめ みそ	牛乳 こうやどうふ かまぼこ たまご	牛乳 さば ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳 なつとう チーズ のり ぶたにく ぎゅうにく みそ	牛乳 ぶたにく ベーコン
	みどりのなかま	ごぼう にんじん あおな もやし だいこん	ねぎ プロッコリー きゅうり にんじん しいたけ えのき にら	きりぼしだいこん しいたけ にんじん もやし ピーマン はくさい しめじ ねぎ	たまねぎ だいこん にんじん あおじそ コーン もやし メンマ しいたけ ねぎ にんにく	りんご キャベツ プロッコリー パプリカ たまねぎ にんじん こまつな
ねらい	日(曜)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
ビタミンの働きと食品を知ろう	予定こんだて	ねぎしおぶたん 牛乳 <u>だいこんのあさづけ</u> わかめスープ 【ビタミンB】	ごはん 牛乳 <u>ぶりみそづけフライ</u> いそべあえ <u>きのこのみそしる</u> 【ビタミンD】	ぶりやさいの チキンカレーライス 牛乳 かいそうサラダ みかんゼリー 【ビタミンC】	ごはん 牛乳 とりにくのちょうせんやき おひたし 県産なめこのみそしる 【ビタミンA】	さばとトマトのスパゲティ 牛乳 キャベツとだいすのサラダ 【ビタミンA、C、D】
	きいろのなかま	ごはん あぶら ごま ごまあぶら かたくりこ	ごはん こむぎこ ぱんこ あぶら	ごはん あぶら さとう	ごはん 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 マヨネーズ
	あかのなかま	牛乳 ぶたにく わかめ とうふ	牛乳 ぶり みそ のり あぶらあげ	牛乳 とりにく チーズ かいそう まぐろ	牛乳 とりにく あぶらあげ	牛乳 さば ぶたにく だいす とりにく チーズ
	みどりのなかま	ににく しょうが ねぎ もやし ピーマン レモン だいこん きゅうり にんじん ねぎ	もやし ほうれんそう にんじん しめじ えのき たまねぎ	ににく たまねぎ にんじん だいこん れんこん ごぼう プロッコリー えだまめ キャベツ コーン あおじそ みかん	しょうが ににく もやし ほうれんそう にんじん なめこ だいこん ねぎ	たまねぎ にんじん ににく マッシュルーム トマト キャベツ プロッコリー

\*ねらいの料理を太字・斜字・下線で表記しています。また、様々な事情により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。



# 12月の献立から

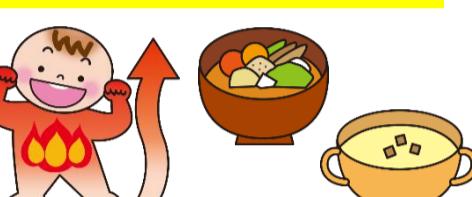


## 冬に負けない食事とは

### 冬に負けない食事の3つのPOINT

#### 1. からだを温める

食事を摂ると代謝が活発になり、からだが温まる。  
温かい汁物や根菜類を積極的に摂っていこう！



#### 2. 免疫力を高める

免疫細胞の材料となる“たんぱく質”  
粘膜を強くする“ビタミンA”  
抵抗力を強くする“ビタミンC”

} を意識して  
摂取しよう！

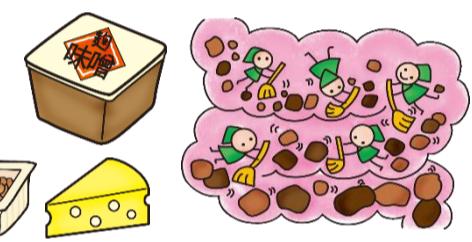


#### 3. 腸内環境を整える



腸は「第二の脳」とも言われているくらい、多くの神経細胞が存在し、感情にも深く関わっている。  
そのため、腸内環境の悪化は免疫力の低下につながり、風邪や病気になりやすくなるので、ストレスをためずに、食物繊維や発酵食品を意識して摂取し、腸内環境とよくしていこう！

**12月5日(金)カルツオーネ**  
「カルツオーネ」とは、イタリアナポリ発祥で、ピザ生地に具材をのせ、三日月型に折りたたんで作られる包み焼きピザです。具材には、ピザに使われるような材料で、トマトソースやチーズ、ハムなどが使われます。包み焼きスタイルのため、中のチーズが冷めにくく、食べ歩きにも適しているピザです。



ねらい	日(曜)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
郷土料理・特産物を味わおう	予定こんだて	ちゅうかおこわ風 牛乳 県産キャベツの しおこんぶあえ 生姜入り野菜みそスープ	つやひめごはん 牛乳 ほっけのしおやき 県産だいこんのそぼろに あつあげのみそしる 【寒河江市つや姫 給食】	ごはん 牛乳 県産ぶたにくの ケチャップりため ブロッコリーのナムル 県産はくさいのスープ	ごはん 牛乳 いわしのおろしに もやしとささみの ちゅうかあえ 県産かぶのみそしる	やまこめもっちりパン 牛乳 フィレオチキン あずきかぼちゃ 県産白菜のコンソメスープ
	きいろのなかま	ごはん あぶら ごまあぶら さとう	つやひめごはん さとう かたくりこ	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら ごま	ごはん ごま さとう ごまあぶら	パン さとう あぶら こむぎこ ぱんこ
	あかのなかま	牛乳 ぶたにく こんぶ ベーコン みそ	牛乳 ほっけ とりにく あつあげ みそ	牛乳 ぶたにく ふたレバー みそ チーズ わかめ	牛乳 いわし とりささみ あぶらあげ みそ	牛乳 とりにく ベーコン
	みどりのなかま	にんじん しめじ こねぎ キャベツ きゅうり かぶ しめじ だいこん コーン たまねぎ しょうが	だいこん たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ もやし えのき こまつな	にんにく しょうが にんじん ピーマン コーン ブロッコリー はくさい ねぎ	だいこん もやし きゅうり にんじん かぶ かぶのは ねぎ	かぼちゃ あずき はくさい にんじん たまねぎ えのき

ねらい	日(曜)	22日(月)	☆お知らせ☆ 3学期 最初の給食は、 <b>1月13日(火)</b> です。 給食だより1月号は、 R8.1月7日(水)配信予定です。	クリスマス★問題★
冬に負けない食事を知ろう	予定こんだて	牛乳 スペaghettiミートソース ミニオンズポテト カラフルサラダ 手作りココアプリン		Q1 クリスマスは何をお祝いしているのでしょうか? 1 サンタクロースのお引っ越し 2 ケーキをはじめて作った日 3 イエス・キリストの誕生日
	きいろのなかま	スペaghetti オリーブオイル あぶら バター こむぎこ じゃがいも ビスケット さとう		Q2 クリスマスケーキに欠かせない生クリームを泡立てるときに使う道具は? 1 + 2 + 3 +
	あかのなかま	牛乳 ぶたにく チーズ とりにく なまクリーム		Q3 クリスマスケーキは、国によっていろいろな形があります。 フランスの「ブッシュ・ド・ノエル」というケーキは何の形をしているのでしょうか? 1 くづ 2 まき 3 ろうそく
	みどりのなかま	たまねぎ にんじん トマト バジル ブロッコリー だいこん コーン パプリカ いちご		Q4 クリスマスのごちそうとして食べられるのがターキー「Turkey」ですが、日本では七面鳥（七つの面を持つ鳥）と呼びます。なぜでしょう? 1 興奮すると首から上の部分が青や赤に変わるから 2 おなかがぐと顔が緑から赤に変わるから 3 頭に七色の羽があるから

\*ねらいの料理を太字・斜字・下線で表記しています。また、様々な事情で献立が変更になる場合があります。

