

がっこうきゅうしょく よていにんでてひょう 令和6年12月 新潟市立上所小学校

12月のめあて **きれいに手を洗おう**

手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろなものに触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

マスクを忘れずに！

給食準備の時間は、衛生上の理由から、給食当番だけでなく、待っている人もマスクを着用します。ところが、「忘れた」「（使い捨てマスクを）床に落として使えなくなった」ということで、着用していない人が多くいます。マスクは、予備も含めて持たせてください。

マスクをつけてじゅんぴをします。



よろしくね。

こんだて	おもな栄養素		からだをつくる		からだをまもる・ちょうしをととのえる		栄養価
	おもなグループ名	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	
2日(月)	ごはん	こめ					エネルギー 625 kcal
	だいこんとなまあげのみそしる			なまあげ みそ うちまめ(だいず)		こまつな だいこん	たんぱく質 26.0 g
	さばのごまあげ	でんぷん	ごま あげあぶら	さば		しょうが	脂質 21.1 g
	やさいのきんぴら	じゃがいも さとう こんにやく	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	食塩相当量 1.6 g
	ジョア	さとう				だっしふんにゅう	
3日(火)	ごはん	こめ					エネルギー 614 kcal
	はくさいスープ			ベーコン		にんじん こまつな	たんぱく質 22.1 g
	わふうハンバーグ	さとう でんぷん マッシュポテト	あぶら ぶたあぶら	ぶたにく とりにく		はくさい たまねぎ とうもろこし	脂質 20.8 g
	ポテトサラダ	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ			たまねぎ にんにく しょうが	食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ヨーグルト	にんじん きゅうり たまねぎ	
4日(水)	いりこいりなめし	こめ					エネルギー 606 kcal
	ほたてとチンゲンサイのスープ			ほたて		だいこんのは チンゲンサイ にんじん	たんぱく質 23.3 g
	たらとだいずのチリソース	でんぷん さとう じゃがいも	あげあぶら あぶら ごまあぶら	だら だいず		もやし たけのこ ねぎ	脂質 19.4 g
	ぎゅうにゅう					たまねぎ にんにく しょうが	食塩相当量 2.0 g
						ぎゅうにゅう	
5日(木)	ごはん	こめ					エネルギー 636 kcal
	とうじる	さといも こんにやく		ぎゅうにく あぶらあげ		こまつな にんじん	たんぱく質 22.4 g
	ししゃもフライ	パンこ(こむぎ) こむぎこ	あげあぶら			ししゃも	脂質 23.7 g
	ごまあえ	さとう	ごま			ほうれんそう にんじん	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	
6日(金)	ごはん	こめ					エネルギー 582 kcal
	にくじゃが	じゃがいも しらたき さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん	たんぱく質 22.1 g
	あつやきたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご		たまねぎ グリンピース	脂質 15.2 g
	ごしきづけ					だいこん キャベツ たくあん(だいこん)	食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう					こんぶ ぎゅうにゅう	
9日(月)	ごはん	こめ					エネルギー 620 kcal
	あじつけのり	さとう	ごまあぶら			のり こんぶ かつおけずりぶし いりこ	たんぱく質 22.9 g
	にくだんごとはくさいのスープ	でんぷん		ぶたにく		にんじん こまつな	脂質 20.1 g
	だいずとさつまいものあげに	でんぷん さとう さつまいも	あげあぶら	だいず		たまねぎ しょうが はくさい ほししいたけ	食塩相当量 1.6 g
	みかん					みかん	
10日(火)	アーモンドそぼろごはん	こめ さとう	アーモンド	とりにく			エネルギー 562 kcal
	もずくのスープ			とうふ		しょうが グリンピース	たんぱく質 24.1 g
	えびシューマイ	パンこ(こむぎ) でんぷん さとう みずあめ こむぎこ	あぶら			えび たら	脂質 20.7 g
	はくさいのびりからづけ		ごまあぶら			にんじん	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	
11日(水)	ごはん	こめ					エネルギー 620 kcal
	はくさいのみそしる	さといも		うちまめ(だいず) みそ		こまつな はくさい	たんぱく質 26.7 g
	さけチーズフライ	パンこ(こむぎ) こむぎこ でんぷん	あぶら あげあぶら	さけ		チーズ	脂質 22.7 g
	いりどうふ	こんにやく さとう	あぶら	とうふ たまご ぶたにく		にんじん さやいんげん	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	

日	おもな栄養素	からだをうごかすから		からだをつくる		からだをまもる・ちょうしをととのえる		栄養価
		きいろのたべもの		あかのたべもの		みどりのたべもの		
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
12日(木)	こめココアあげパン	こむぎこ さとう	ショートニング あげあぶら		だっしふんにゆう			エネルギー 616 kcal
	やさいのスープに	じゃがいも		ウィンナー いんげんまめ		にんじん	とうもろこし たまねぎ かぶ セロリー	たんぱく質 25.6 g
	ツナサラダ		あぶら	ツナ			きゅうり キャベツ たまねぎ	脂質 27.1 g
	ぎゅうにゆう				ぎゅうにゆう			食塩相当量 2.4 g
13日(金)	ごはん	こめ						エネルギー 555 kcal
	みそおでん	こんにやく じゃがいも さとう		うすらたまご みそ がんもどき ちくわ	こんぶ	にんじん	だいこん	たんぱく質 21.6 g
	きりざい		ごま	なっとう		こまつな にんじん	きゅうり たくあん(だいこん)	脂質 15.5 g
	みかん						みかん	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゆう				ぎゅうにゆう			
16日(月)	ごはん	こめ						エネルギー 611 kcal
	こんさいじる	じゃがいも こんにやく		なまあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	たんぱく質 28.5 g
	いかのカレーあげ	でんぷん	あぶら	いか				脂質 18.1 g
	こんぶまめ	さとう		だいす	こんぶ			食塩相当量 1.9 g
	みかん						みかん	
	ぎゅうにゆう				ぎゅうにゆう			
17日(火)	くりいりごもくごはん	こめ さとう	くり あぶら	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん		エネルギー 572 kcal
	きりほしだいこんのかきたまみそしる	じゃがいも		たまご みそ		こまつな	きりほしだいこん ねぎ	たんぱく質 25.2 g
	いわしのしょうがに	さとう でんぷん		いわし			しょうが	脂質 18.8 g
	そくせきづけ						かぶ キャベツ	食塩相当量 2.5 g
18日(水)	ごはん	こめ						エネルギー 639 kcal
	キーマカレー	じゃがいも こめこ	あぶら	ぶたにく だいす		にんじん	たまねぎ にんにく グリンピース	たんぱく質 24.3 g
	はくさいのゆずドレッシングサラダ	さとう	あぶら	ツナ	かんてん		はくさい きゅうり ゆず(果汁)	脂質 21.6 g
	りんご						りんご	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゆう				ぎゅうにゆう			
19日(木)	ごはん	こめ						エネルギー 639 kcal
	うどんじる	うどん(こむぎ)		ぶたにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん こまつな	しめじ ねぎ	たんぱく質 20.7 g
	かぼちゃコロック	さとう でんぷん パンこ(こむぎ) こむぎこ さとう	あげあぶら			かぼちゃ		脂質 18.2 g
	ひじきのいために	しらたき さとう	あぶら	さつまあげ うちまめ(だいす)	ひじき	にんじん さやいんげん	れんこん	食塩相当量 2.3 g
	みかん						みかん	
	ぎゅうにゆう				ぎゅうにゆう			
20日(金)	ごはん	こめ						エネルギー 672 kcal
	とりじる	さつまいも こんにやく		とりにく みそ		にんじん	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	たんぱく質 22.2 g
	ぶりかつ	こめこパンこ さとう でんぷん	あげあぶら	ぶり				脂質 20.0 g
	おかかあえ			かつおぶし		こまつな にんじん	もやし	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゆう				ぎゅうにゆう			
23日(月)	チキンライス	こめ	あぶら	とりにく		にんじん	たまねぎ とうもろこし	エネルギー 573 kcal
	オムレツシート	みずあめ でんぷん こむぎ	あぶら	たまご ゼラチン				たんぱく質 22.3 g
	ケチャップ							脂質 21.3 g
	ツナとブロッコリーのサラダ		あぶら	ツナ		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	食塩相当量 1.9 g
	いちごクレープ	こめこ さとう みずあめ でんぷん	あぶら	とうにゆう だいすこ			いちご(果汁) レモン(果汁)	上記の栄養価はセレクトデザートを含んでいません。
	ガトーショコラ	こめこ さとう でんぷん	あぶら	とうにゆう				
	とうにゆうプリン	みずあめ でんぷん さとう	ショートニング	とうにゆう				
ぎゅうにゆう				ぎゅうにゆう				

冬休みの食生活~10のポイント

<p>た (食) べすぎに気をつけよう</p>	<p>の (飲) み物は甘くないものを選びよう</p>	<p>し っかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p>い ち(1)日3食、規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 タ</p>
<p>ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう</p>	<p>ゆ っくりよくかんで食べよう</p> <p>かむ かむ</p>	<p>や さい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p>す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう</p>
<p>み ンなで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p>を (お) やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>以上のことを心がけて、 楽しい冬休みをお過ごしください。</p>	

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年でもっとも太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていきます。昔の人は太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日にかぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習がうまれました。

ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ(なんきん) れんこん きんなん きんかん
にんじん かんてん うどん

上の7つの食品は、「ん」が二つ入り、縁起がよいので、「冬至の七種」と呼ばれ、これらをお供えする「運盛り」という縁起担ぎの風習が行われてきました。また、かぼちゃは夏野菜の一つですが、冬まで保存することが出来、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。