

令和3年度
12月 給食献立表
各務原市立川島中学校

		1日(水) もやしサラダ フランクフルト 小型パン 焼きそば		2日(木) りんごゼリー アジのごま揚げ カレーピラフ ポテトスープ		3日(金) 豚肉のしょうが炒め ひじきの炒め煮 麦ごはん 白菜鍋			
6日(月) 海藻サラダ 鶏肉のハーブ焼き 米粉入り食パン クリームシチュー		7日(火) きんぴら 厚揚げの肉みそかけ ごぼう 麦ごはん きのこ汁		8日(水)いい菌の日 りんご 切り干し大根のサラダ ちくわの磯部揚げ(3こ) うどん種 きつねうどんの汁		9日(木) ほうれんそうの ごまあえ サバのみそ煮 麦ごはん けんちん汁		10日(金) みかん 酢豚 麦ごはん わかめスープ	
13日(月) いちごジャム れんこん チップス 食パン ポークビーンズ		14日(火) ヨーグルト さわらの柚庵焼き 麦ごはん みそおでん		15日(水) チンゲン菜の中華炒め 青のりポテト ソフト麺 麻婆ピリ辛ソース		16日(木) りんごタルト 白身魚フライ 五目ごはん のっぺい汁		17日(金) 肉じゃが 鶏そぼろ 麦ごはん 白菜のみそ汁	
20日(月) 野菜サラダ サケのマヨネーズ焼き 黒パン 白菜スープ		21日(火) オレンジ ほうれん草のソテー 麦ごはん 冬野菜カレー		22日(水)冬至献立 キャベツの柚香あえ かぼちゃの天ぷら 小型パン みそ煮込みうどん		23日(木)年越し献立 年越しのおかず 麦ごはん 麩のすまし汁		24日(金)クリスマス献立 クリスマスケーキ イタリアンサラダ マーメイドチキン セミフランス コーンポタージュ	

寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

正しい手の洗い方を確認しよう

- ①水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこす。
- ②手の甲をのぼすように洗う。
- ③指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこす。
- ④指の間を洗う。
- ⑤親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥手首を洗う。
- ⑦汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧清潔なハンカチやタオルでふく。



伝えよう日本の味

《冬至》
冬至とは、1年で一番昼が短く、夜が長い日のことです。昔の人は、真夏の太陽をあびて育ったかぼちゃを大切に保存していました。そして、冬至の日にそのかぼちゃを食べると病気にかからないと考え、食べるようになりました。また、ゆずを浮かべた「ゆず湯」に入る習慣もあります。



《年越しのおかず》

各務原市の郷土料理のひとつに「年越しのおかず」があります。大きく切った野菜に糸昆布、焼き豆腐などを加えて作る大皿料理です。昔ながらの家庭では、この年越しのおかずと焼きイワシを食べるのが大晦日の習わしです。



もうすぐ冬休み!
食生活のポイント

おやつは時間と量を決めて食べよう	朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べよう	早寝・早起きをして、朝ごはんを必ず食べよう
食べ過ぎないよう、ゆっくりよくかんで食べよう	かむ かむ	