



月	火	水	木	金
<p>* いい歯の日は歯によい食材や噛みごたえのある料理が登場します。 * 材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。 * 海(川)でとれる物には、まれにエビやカニが混入していることがあります。 * 揚げ物に使用する油(キャノーラ油)は、一回回りの使いきりではありません。 * シンジャモ等の1尾魚は、魚卵を持っています。</p>	<p>今月の岐阜県産食材</p> <p>あつあげ だいこん ほうれん草 米</p>	<p>1</p> <p>サバのみそに はんぺん はんぺん</p> <p>はくさいのおかかあえ 味噌ごはん かつおぶし</p>	<p>2</p> <p>チキンのピザやき</p> <p>れんこんベロンチーノ クリーム 小麦粉</p> <p>こめこいりしょくパン ポトフ</p>	<p>3</p> <p>オレンジ</p> <p>すふた ぶりかけ 味噌ごはん はんぺん</p>
<p>6</p> <p>すぎやき</p> <p>たくあんあえ 味噌ごはん かつおぶし</p>	<p>7</p> <p>りんご</p> <p>わかめのからあげ(麦・大豆・乳) グリーンサラダ ソフトめん マーボポリからソース</p>	<p>8 いい歯の日</p> <p>カワハギのてんぷら</p> <p>ぎゅうごぼう 味噌ごはん エビしんじょじる</p>	<p>9</p> <p>ポテトカップグラタン(大豆)</p> <p>マカロニのゲチャップソース レーズンパン カフのスープ</p>	<p>10</p> <p>みかん</p> <p>ちくぜんに こもちシンジャモのいそべあげ(小2こ・中特3こ) だいこんめし</p>
<p>13</p> <p>さんしょくそぼろ(鶏・豚・卵・麦・大豆)</p> <p>みそおでん 味噌ごはん とうふのすましじる</p>	<p>14</p> <p>やさいゼリー</p> <p>ちくわのりあげ(小2こ・中特3こ) ひじきのいために うどん にくうどんのつゆ</p>	<p>15</p> <p>あつあげのやさいあんかけ</p> <p>にんじんしりしり わかめごはん こんさいのごまじる</p>	<p>16</p> <p>シナモンピーズ</p> <p>きりほしだいこんサラダ こくとうコッペパン クリームシチュー</p>	<p>17 食育の日</p> <p>やきイワシ としこしのおかず 味噌ごはん はくさいのみそじる</p>
<p>20 各務小学校のリクエスト</p> <p>ヨーグルト</p> <p>かいそうサラダ 味噌ごはん ホークカレー</p>	<p>21</p> <p>きなこあげパン</p> <p>やさいのちゅうかいだめ ちゅうかめん ごもくらーメンのスープ</p>	<p>22 冬至の献立</p> <p>サケのゆうあんやき</p> <p>こまつなのにびたし 味噌ごはん かぼちゃのみそじる</p>	<p>23 クリスマスの献立</p> <p>こめこのケーキ いちごあじ(大豆)</p> <p>クリスマスチキン フロccoliーサラダ ハターコッペパン ピーンズスープ</p>	<p>24</p> <p>りんご</p> <p>ほうれんそうのソテー ハムピカタ カラフルピラフ(卵・鶏・乳・大豆・豚)</p>

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。外出から帰った時、調理や食事の前、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 氷で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の隙を、手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の節を洗う。
- 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。

外から帰ったら、うがいも忘れずに!



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、貴重な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罹らないと考え、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豆腐、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! 毎生活のポイント

おやつは時間と量を決めて食べよう

朝・昼・夜の3食を決まった時間に食べよう

食べ過ぎないように、ゆっくりよくかんで食べよう

早寝・早起きをして、朝ごはんを必ず食べよう

野菜・果物をよく噛んで食べよう