



# 2022年 12月 こんだてよていひょう

各務原市学校給食センター

月	火	水	木	金
	<b>今月の岐阜県産食材</b> りんご  だいこん はくさい  キウイ  ほうれんそう みかん		<b>1</b> ミルメーク (コーヒー) れんこんチップス キャバツのソテー はいがコッパン	<b>2</b> ひだりんこ さんしょくそぼろ (鶏・豚・卵・大豆・麦) きりほしだいこんのもの むぎごはん   とうふのすましじる
	<b>5</b> サケのしおやき かんとうに    つくだに  えのきのみそしる	<b>6</b> いちご   あげだいず ちゅうかサラダ   マーボーピリからソース	<b>7</b> みかんゼリー   すきやき たくあんあえ   むぎごはん  ゆばのすましじる	<b>8 いい歯の日</b> チーズ   スペインふうオムレツ ピーンズサラダ     にくだんごスープ
<b>12</b> ほらどキウイ はくさいサラダ   むぎごはん  ふゆやさいのカレー	<b>13</b> シナモンパン キャバツのちゅうかいため   ちゅうかめん  しょうゆラーメンのスープ	<b>14</b> あつあげのにくみそかけ ひじきのいために   むぎごはん  とりごぼろ	<b>15</b> ササミのゆずソースかけ じゃがいものサバトマトに   チョコクリーム   しょうパン  はくさいスープ	<b>16</b> あんにん豆腐 にくシュウマイ (2こ)   チンゲンサイのナムル   むぎごはん  とうふのチゲ
<b>19 食育の日</b> なんのうみかん やきイワシ   としこしのおかず   なめし  なめこのみそしる	<b>20</b> ゼリーヨーグルト (オ・乳・ゼ) エビいりかきあげ   ほうれんそうのごまあえ   うどん  きつねうどんのつゆ	<b>21</b> バイナップル はるまき   はっぼうさい (たまごいり)   むぎごはん  ふかひれいりスープ	<b>22 冬至の献立</b> ゆずゼリー ハンバーグのケチャップソースかけ   ブロッコリーサラダ   こめこいりパンズパン  かぼちゃポタージュ	<b>23 クリスマスの献立</b> クリスマスケーキ (大豆) こまつなのソテー   カラフルピラフ   クリスマスチキン
<b>24 (土曜日)</b> フルーツもりあわせ (りんご・オレンジ・いちご) キーマカレー   れんこんサラダ   ぼうさいコッパン (麦・大豆)  ようふうわかめスープ	<b>年越しそば</b>  <b>よいお年を</b> 		* いい歯の日に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、一回限りの使いきりではありません。 * シシャモ等の1尾魚は、魚卵を持っていることがあります。	

## 風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

### 手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか?せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



### 感染症予防に「ビタミンACE」を!

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

\*抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

<b>ビタミンA</b> 色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる にんじん  かぼちゃ ほうれん草  レバー  ウナギ	<b>ビタミンC</b> 野菜、果物、いちご類に多く含まれる フロッコリー  いちご  赤ピーマン キウイフルーツ  ジャがいも	<b>ビタミンE</b> 色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる モロヘイヤ  アーモンド  かぼちゃ トラウトサーモン  ひまわり油
--	---	--

## 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て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。

