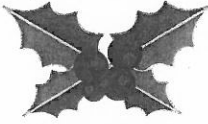


月	火	水	木	金	
	<b>1</b> 小松菜と コチン粉の 味噌煮 豚肉の 生姜焼き 麦ごはん 白米粥	<b>2</b> ほろひん草のナムル 焼きそば ソフト麺 麻婆ソース	<b>3</b> 五色あえ 厚揚げの 風味噌かけ 麦ごはん かけたま汁	<b>4</b> ヨーグルト シェマンポット ホキフライ カレシウア	
	<b>7</b> 海藻サラダ ハンバーグの ケチャソースかけ 食パン クリーム シチュー	<b>8</b> いい歯の日 みかん ハタハタの 唐揚げ ひじきの 炒め煮 麦ごはん 大根の 味噌汁	<b>9</b> 中華サラダ 蒸しエビフライ 一食 中華まん 味噌汁	<b>10</b> ヨーグルト 大根と 厚揚げの 味噌煮 麦ごはん きのこと 汁	<b>11</b> 味噌和え 鯖の佃煮 麦ごはん 湯葉の すまし汁
	<b>14</b> もやしチヂミの サラダ 蓮根 フラップス 食パン パーク ビンネ	<b>15</b> 里芋のそぼろ煮 鯖の塩焼き 麦ごはん 昆布汁	<b>16</b> オレンジ モモカツの おののめ 竹輪の 磯辺揚げ 小型 黒パン 味噌 春巻き	<b>17</b> キウイ ほうれん草の ソテー 福神漬 麦ごはん 冬野菜 カレー	<b>18</b> 食育の日 年越しのおかず 2リんご 焼き丸干し 五目 ごはん
	<b>21</b> こぼろサラダ 柚子マニッシュ チキン 揚げ入り コッパパン 南瓜入り ホットフ	<b>22</b> 白米の昆布炊き 鯖の味噌煮 麦ごはん けんちん 汁	<b>23</b> コーンもやし フランクフルト 小型パン 焼きそば	<b>24</b> クリスマス ラザット カラフル サラダ 麦ごはん ハッシュド ビーフ	<b>25</b> パイン 酢豚 麦ごはん うずら卵 入り わかめ スープ
	<b>26</b> 土曜日 パンネの トマト煮 焼きトマト 黒パン 白米スープ	<b>冬休み</b> 年末・年始が冬休みは生活リズムが乱れがちになりますが、すぐに始まる学校生活に支障がでないよう心がけましょう。 朝・昼・夕の三回の食事は欠かさず摂るようにしましょう。			

学校給食は「健康で豊かな学校給食支援事業」により、県・市・JAグループの一部助成金を受けています。

## バランスの良い食事をしよう！

年末が近づき寒さが厳しくなってきました。冬は空気も乾燥し、風邪やインフルエンザが流行する季節です。冬の寒さに負けず、風邪をひかないためには、栄養バランスのよい食べ物をしっかり食べることが大切です。和食の基本の「一汁三菜」は、日本人の主食である「ごはん」に、「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。一汁三菜の組み合わせにすると、栄養のバランスがとりやすくなります。ごはんと汁物を基本にして色々なおかずを加える食事を取り、健康的な生活を送りましょう。



「一汁三菜」をそろえるのは大変・・・そんなときの「ひと工夫」！

- 汁物を具たくさんにし、副菜を一つにする。
- 果物を準備する。
- 納豆や冷やっこなどの加工食品を準備する。
- 簡単に作れるサラダ、作り置きのできるおかずを準備する。

冬は、なべ料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。冬が旬の食材は、この時季が栄養価も高く、おいしくなります。体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質や、免疫力を高めるビタミンA、感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、感染症に負けない体づくりをしましょう。



## 伝えよう日本の味

### 冬至(とうじ)

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。

かぼちゃを食べることで、免疫力や抵抗力が高くなり、風邪を予防します。また、ゆず湯に入ることによって、体の中からあたため、湯冷めを予防します。



### 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「なべ料理」です。お正月はそのなべを何度も温めなおして食べます。昔ながらの家庭では「年越しのおかず」と「焼きイワシ」を食べるのが大晦日(おおみそか)の習わしです。