



14 木	ごはん かぼちゃのみそ汁 三色そばろの具 大根の即席漬	～旬の野菜～ 大根、ねぎ、白菜の旬はいつでしょうか？ ① 春 ② 冬 答えは②の冬です。今の日本は輸入や温室ハウスなどがあるので1年中色々な野菜が食べることができます。でも旬のものの方が味も栄養もすぐれています。	油揚げ、みそ とりにく 鶏肉、たまご		かぼちゃ、小松菜 にんじん	たまねぎ たまねぎ、えだまめ 大根、きゅうり	地元産コシヒカリ、強化米 さとう さとう		651 kcal 27.5 g 21.2 g 2.3 g 90 g	790 kcal 32 g 23.9 g 2.9 g 107 g	
	15 金	ごはん マロニースープ 白身魚のレモンソース ココロサラダ	～食べ方の話～ ごはんとおかずを交互に食べていますか？それともおかずを全部食べてからごはんを食べますか。ごはんとおかずを交互に食べるとまんべんなく食べることができます、バランスの良い食べ方ができます。	豚肉 たら ハム		にんじん、小松菜 にんじん	たまねぎ、たけのこ、ねぎ レモン とうもろこし、きゅうり	地元産コシヒカリ、強化米 マロニー かたくり粉、さとう ノンエッグマヨネーズ		679 kcal 25.7 g 21.7 g 2.3 g 80 g	824 kcal 29.8 g 24.7 g 2.9 g 114 g
	18 月	ごはん ジュリエンスープ ハンバーグデミグラスソース ツナ和え	～給食クイズ～ よくかんで食べると口のなかからでてくるものはなんでしょう？①虫 ②た液 ③野菜 答えは②です。だ液は虫菌の菌だけでなく、かぜやインフルエンザ菌もやっつけるはたらきがあります。	ベーコン ハンバーグ ツナフレーク		にんじん にんじん	たまねぎ、白菜 たまねぎ	地元産コシヒカリ、強化米 さとう	ひまわり油	623 kcal 24.5 g 21.5 g 2.3 g 97 g	776 kcal 29.5 g 25.4 g 2.9 g 104 g

# あけましておめでとうございます

楽しい冬休みを過ごせましたか？ いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。

さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、「正月太り」を解消しましょう。

## 風邪に負けない体をつくらう！

いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、体が縮むような寒い日でも、子どもたちは元気いっぱい！ 一方で、風邪気味の人もだんだん増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



**手洗い・うがい**



食事前やトイレの後の手洗いも忘れずに

**栄養バランスのよい食事**



野菜もしっかり食べよう

**十分な休養**



早寝・早起きを心がけよう

**適度な運動**



外で元気に体を動かそう

## 食べ過ぎを防ぐコツ

**よくかんで味わって食べる**



**主食とおかずをバランスよく食べる**



**調味料を使い過ぎない**



**腹八分目を心がける**



食べ過ぎない

## 白身魚のレモンソースかけ

- 【材料 4人分】
- 白身魚 4切れ
  - 塩・こしょう 適宜
  - かたくり粉 適宜
  - 揚げ油
  - 酒 小さじ1
  - さとう 小さじ2
  - しょうゆ 大さじ1
  - レモン果汁 大さじ1
- 【作り方】
- 1、魚に塩こしょうをする。
  - 2、かたくり粉をまぶして揚げる。
  - 3、酒・さとう・しょうゆ・レモン果汁をなべに入れ、ひと煮立ちさせ、ソースを作る。
  - 4、2の魚に3のソースをかけてできあがり♪

【お知らせ】  
献立内容や、レシピについて知りたいときは、お気軽にお問い合わせください。

TEL 62-6222  
FAX 62-6639

