

# 寒さに負けない体をつくろう!

冬は空気が乾燥しているので、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠をとって体を休めることで、ウイルスなどに負けない抵抗力を高めることができます。部屋の空気の入替えも定期的に行いましょう。



## ～石けんを使って手を洗おう～



手洗いは手軽にできる感染症予防の一つです。指先やつめの間、指の間、親指、手首などは洗い残しがちな部分です。石けんやハンドソープを使って手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身に付けることが大切です。



## おうちで作ろう! 給食レシピ「ブロッコリーとツナのサラダ」

【材料】 約4人分

- ブロッコリー 200g (1/2株程度)
- ツナ缶 45g
- コーン缶 30g
- しょうゆ
- 酢
- 砂糖
- オリーブオイル
- 小さじ2
- 小さじ1強
- 小さじ2/3
- 小さじ1/3

【作り方】

- ブロッコリーは小房に切り、好みの固さに茹でて冷ます。
- ボウルに◆の調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ブロッコリー、ツナ缶、コーン缶を2.に入れてよく混ぜて完成。



先月の給食で登場し、どの学年も残食が少なく人気でした。

ぜひご家庭でも給食の味を楽しんでください♪

## 予定産地情報

※天候などにより変更になる場合があります。

- 小清水産：じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、大根、ごぼう、小清水和牛
- 道内産：ねぎ、もやし、白菜、チンゲン菜、たまご、豚肉
- 道外産：きゅうり、ピーマン(宮崎)、にら(高知)、大根(神奈川)、春菊(福島)
- ：パプリカ(山梨)、小松菜、さつまいも、キャベツ、水菜(茨城)

## 【献立表】

※牛乳は毎日つきます  
※献立を変更する場合があります

### 5日(木) 小清水和牛が登場!

JAこしみず肉牛振興部会様より、小清水和牛をプレゼントして頂きました。小清水和牛を使用した給食は、毎回大好評です。今回は、牛丼にたっぷり和小清水和牛を使わせていただきます。感謝の気持ちを大切にいたしましょう。とっても贅沢なスペシャル牛丼、お楽しみに♪



2日(月) ごはん みそ汁(なめこ) 和風ハンバーグ 白菜の煮びたし	3日(火) ソフトフランスパン ポトフスープ カレーコロッケ ハムコーンサラダ	4日(水) ごはん 豚汁 いわしの生姜煮 もやしの海苔酢和え	5日(木) <b>スペシャル牛丼 (小清水和牛使用)</b> みそ汁(大根) キャベツのおかか和え	6日(金) カレーピラフ 大根とウィンナーの スープ さつまいもの サラダ
9日(月) ごはん もずくスープ ヤンニョムチキン もやし炒め	10日(火) ごはん せんべい汁 豚肉と大根の煮物 白菜のじゃこ和え	11日(水) あんかけうどん 揚げごぼうの ごま和え 切り干し大根のマヨ和え	12日(木) ごはん 眞汁 さばの塩麹焼き 春菊のごま和え	13日(金) ひじきごはん みそ汁(じゃがいも) ほっけのフライ 小松菜の磯和え
16日(月) ごはん 水餃子スープ 麻婆豆腐 大根とツナのサラダ	17日(火) <b>あんパン</b> (北海道産粒あん使用) 肉団子スープ かぼちゃチーズフライ 水菜とささみのサラダ	18日(水) スタミナ丼 きのこのスープ 春雨サラダ	19日(木) ごはん みそ汁(キャベツ) 縞ほっけの 醤油みりん焼き じゃがいものそぼろ煮	20日(金) チキンカレー (ごはん) ブロッコリーの サラダ Xmasデザート
冬休み (12/22~1/15)	17日(火) 道産材料を使用したあんパンが登場! ホクレン農業協同組合連合会様より、砂糖とてん菜に関する食育を目的に、道産材料を使用した食材(あんこ)を無償提供していただきました。給食では、あんパンとして登場します。提供日には、小清水小学校3年生で特別授業をして頂く予定です。			

# 給食で使用している主な食品とはたらき

日(月)	エネルギー (kcal)		献立名	主に体を作るものになる	主にエネルギーのもとになる	主に体の調子を整えるものになる
	たんぱく質 (g)	脂質 (g)				
2日(月)	小 539	小 16.6	ごはん		米	
	中 671	中 20.0	みそ汁	みそ 豆腐 わかめ		なめこ ねぎ
	小 21.4	小 1.9	和風ハンバーグ	ハンバーグ	でんぷん	大根
	中 26.5	中 2.4	白菜の煮びたし	油揚げ		白菜 小松菜
3日(火)	小 572	小 24.9	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン	
	中 740	中 32.0	ポトフスープ	ウインナー	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー
	小 21.7	小 3.2	カレーコロッケ		カレーコロッケ 油	
	中 27.1	中 4.3	ハムコーンサラダ	ハム	油 砂糖	コーン キャベツ
4日(水)	小 602	小 20.5	ごはん		米	
	中 710	中 22.2	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	じゃがいも 油	ごぼう 玉ねぎ にんじん ねぎ
	小 24.6	小 2.0	いわしの生姜煮	いわしの生姜煮		
	中 28.2	中 2.3	もやしの海苔酢和え	海苔 ツナ		ほうれん草 もやし
5日(木)	小 667	小 22.8	スペシャル牛丼	小清水和牛	米 砂糖 油	玉ねぎ
	中 824	中 27.2				
	小 29.8	小 2.0	みそ汁	みそ		大根 にんじん えのき茸
	中 36.6	中 2.4	キャベツのおかか和え	削り節		キャベツ ほうれん草
6日(金)	小 609	小 19.8	カレーピラフ	ベーコン	米 油	玉ねぎ にんじん コーン パセリ
	中 746	中 23.0				
	小 15.2	小 2.5	大根とウインナーのスープ	ウインナー	オリーブオイル	大根 キャベツ にんじん 玉ねぎ
	中 17.7	中 3.2	さつまいものサラダ	ハム	さつまいも マヨネーズ風調味料 砂糖	きゅうり 玉ねぎ
9日(月)	小 607	小 22.3	ごはん		米	
	中 770	中 28.6	もずくスープ	もずく 豆腐	ごま油	ねぎ しめじ
	小 25.9	小 1.9	ヤンニョムチキン	鶏肉	でんぷん 油 砂糖 ごま	
	中 32.9	中 2.5	もやし炒め	豚肉	ごま油	もやし ピーマン にんじん
10日(火)	小 649	小 24.5	ごはん		米	
	中 798	中 29.0	せんべい汁	鶏肉	かやきせんべい	ごぼう にんじん ねぎ 椎茸
	小 27.8	小 2.0	豚肉と大根の煮物	豚肉 うずらの卵	砂糖 油	大根 んんじん
	中 33.9	中 2.6	白菜のじゃこ和え	ちりめんじゃこ	ごま油	白菜 小松菜
11日(水)	小 593	小 26.3	あんかけうどん	鶏肉	うどん 砂糖 でんぷん	にんじん 玉ねぎ 椎茸 ねぎ
	中 725	中 31.2				
	小 21.1	小 2.9	揚げごぼうのごま和え		砂糖 ごま 油 でんぷん	ごぼう
	中 25.4	中 3.6	切干大根のマヨ和え	ひじき ツナ	マヨネーズ風調味料 砂糖	切干大根 にんじん きゅうり
12日(木)	小 670	小 25.7	ごはん		米	
	中 856	中 33.1	呉汁	豚肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ	じゃがいも	にんじん ねぎ
	小 28.3	小 2.0	さばの塩麴焼き	さばの塩麴漬		
	中 36.0	中 2.6	春菊のごま和え		ごま 砂糖	春菊 もやし

※加工品・調味料等の詳細は掲載していません  
 ※小学校のエネルギー量(Kcal)は、3・4年生のものを表示しています。

日(月)	エネルギー (kcal)		献立名	主に体を作るものになる	主にエネルギーのもとになる	主に体の調子を整えるものになる
	たんぱく質 (g)	脂質 (g)				
13日(金)	小 603	小 21.8	ひじきごはん	豚肉 ひじき 油揚げ	米 砂糖 油	にんじん
	中 737	中 25.6	みそ汁	わかめ みそ		じゃがいも 玉ねぎ
	小 22.0	小 2.4	ほっけフライ	ほっけフライ	油	
	中 26.3	中 3.0	小松菜の磯和え	海苔		キャベツ 小松菜
16日(月)	小 622	小 20.1	ごはん		米	
	中 764	中 23.6	水餃子スープ	水餃子	ごま油	しめじ ねぎ 白菜
	小 25.6	小 2.5	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ	砂糖 油 ごま油 でんぷん	ピーマン ねぎ
	中 31.1	中 3.1	大根とツナのサラダ	ツナ	砂糖 ごま油	大根 きゅうり
17日(火)	小 544	小 20.9	あんパン		あんパン	
	中 743	中 26.9	肉団子スープ	肉団子		チンゲン菜 にんじん えのき茸 ねぎ
	小 21.6	小 2.5	かぼちゃチーズフライ		かぼちゃチーズフライ 油	
	中 28.4	中 3.4	水菜とささみのサラダ	鶏肉	砂糖 ごま油	キャベツ 水菜
18日(水)	小 607	小 15.7	スタミナ丼	豚肉	米 ごま ごま油 砂糖	にら もやし にんじん たけのこ
	中 730	中 17.9				
	小 24.8	小 1.8	きのこのスープ	豚肉		なめこ しめじ 椎茸 白菜
	中 29.8	中 2.3	春雨サラダ		春雨 砂糖 ごま油	きゅうり にんじん
19日(木)	小 616	小 21.3	ごはん		米	
	中 778	中 26.8	みそ汁	油揚げ みそ		キャベツ にんじん
	小 29.5	小 2.3	縞ほっけの醤油みりん焼き	縞ほっけの醤油みりん漬		
	中 38.3	中 3.0	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉	じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ 枝豆
20日(金)	小 640	小 20.3	チキンカレー	鶏肉	じゃがいも 油	にんじん 玉ねぎ
	中 769	中 25.2	ごはん		米	
	小 23.8	小 2.4	ブロッコリーのサラダ	ハム	砂糖 油	ブロッコリー コーン パプリカ
	中 29.3	中 3.2	Xmasデザート		Xmasデザート	

## 冬至って何？

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていく日、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



## 大みそかはそばで年越し



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。年越しそばを食べる理由は、細長い形から寿命が細く長くありますようにと願って食べるからなど、いろいろな説があります。地域によってはそば以外のものを食べることもあります。