



## 寒さに負けない食事をしよう

寒さも一段ときびしくなってきました。寒さに負けない強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分に合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかりと食べましょう。特に朝食をとると寒い朝でも体が温まるため、**きちんと朝食をとみましょう。**そして、栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くする働きがあります。また、ビタミンCには感染症予防に効果があります。

### いろいろな栄養素で寒さ退治

<p><b>たんぱく質</b></p> <p>体を温め、寒さで消耗した体力を回復させたり、寒さに対する抵抗力を高めます。</p>	<p><b>炭水化物</b></p> <p>外の寒さに体温を奪われないようにします。しっかり補給を！</p>	<p><b>ビタミンA</b></p> <p>皮膚やのどの粘膜を丈夫にします。色の濃い野菜に多いカロテンは、体内でビタミンAとしてはたります。</p>	<p><b>ビタミンC</b></p> <p>寒さに対する抵抗力を強くしたり、かぜのウイルスをやっつけるはたきがあります。</p>
--	--	---	---

## 道産ほたて・さかな登場!

9月同様、道より、新型コロナウイルス感染拡大で消費が低迷している「道産食材」の無償提供を受けられます。今月は16日に「ほたて貝柱」を使ったほたてごはん、「鮭のフライ」、18日に「かれのい香草焼き」が登場します。お楽しみに。(★が目印です)

<p>ほたてはとっても動きが活発な二枚貝。1回の移動で1~2メートルも移動するそうです。</p>	<p>鮭の水揚げ量第1位は北海道です、料理は100種類以上あると言われ、捨てることはありません。</p>	<p>かれい、目が右側に偏っています。白身魚の中でも低脂肪で、とてもヘルシーです。</p>
--	--	---

# 12月よていこんだてひょう

月	火	水	木	金
12月の平均栄養量 エネルギー713kcal たんぱく質 28.3g 脂肪エネルギー比 28% 塩分 2.6g	<b>1日</b> 牛乳 ごはん じゃがいもとわかめのみそ汁 ささみのあまみ酢がけ しらたきの甘辛炒め	<b>2日</b> 牛乳 ごはん もやしと油揚げのみそ汁 つくね焼き ひじきの炒め煮	<b>3日</b> 牛乳 みそラーメン たこ焼き ②2こ、③3こ ④4こ ⑤5こ りんご	<b>4日</b> 牛乳 さんまかば焼き丼 (かば焼き・錦糸卵) ①1切、②2切 とりちゃんこ汁 プリン
<b>7日</b> 牛乳 ごはん マーボー豆腐 春巻き ラーメンサラダ	<b>8日</b> 牛乳 食パン(ブラック&ホワイトチョコ) クリームシチュー マーメイドチキン ブロッコリーソテー	<b>9日</b> 牛乳 そばろかけごはん わかめと油揚げのみそ汁 野菜のおかかあえ お米のババロア	<b>10日</b> 牛乳 山菜とじうどん 天ぷらもり合わせ (いか・さつまいも) みかん	<b>11日</b> 牛乳 麦ごはん チキンカレー 福神漬け フルーツポンチ
<b>14日</b> 牛乳 ごはん しめじと大根のみそ汁 ほっけの ごまみそ焼き 肉じゃが	<b>15日</b> 牛乳 ごはん キャベツと油揚げのみそ汁 ぶたのしょうが焼き 三色ごま和え	<b>16日</b> 牛乳 ほたてごはん たまねぎとたまごのみそ汁 さけのフライ ポトルソース キャベツのお浸し	<b>17日</b> 牛乳 クリームパスタ イタリアンサラダ みかん	<b>18日</b> 牛乳 わかめごはん チンゲン菜と油揚げのみそ汁 かれのい香草焼き ①1切、②2切 切り干し大根の炒め煮
<b>21日 冬至</b> 牛乳 ごはん(ふりかけ) かぼちゃ団子汁 さばのみそ煮 大根とがんもの煮物	<b>22日 セレクト</b> 牛乳 麦ごはん トッピングカレー ★ヒレカツ ★エビフライ ブロッコリーサラダ ★焼きプリンタルト ★オレンジゼリー	<b>23日 めんの日</b> 牛乳 チャーシューめん ①1切、②2切 もやしとツナの中華和え みかん	<b>24日 クリスマス献立</b> 牛乳 ケチャップライス せん切り野菜スープ フライドチキン ポテトサラダ クリスマスケーキ	 <b>今月の遠別産予定</b> 農家の高橋さん じゃがいも たまねぎ 玉葱

※ 物資の都合により献立を予告なしに変更することがありますので、ご理解ください。

※ 牛乳は毎日つきます。(17日を除きます。)

給食のことで何かありましたら、お気軽に給食センター(7-3715)までご連絡ください。

22日はセレクトランチを行います。今回はカレーのトッピングとデザートをそれぞれ2種類の中から選びます。当日は、自分が選んだものをスムーズに運べるよう、落ち着いて行動しましょう。



