



月	火	水	木	金						
	<p><b>感染症予防に「ビタミンACE」を!</b></p> <p>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。</p> <table border="1"> <tr> <th>ビタミンA</th> <th>ビタミンC</th> <th>ビタミンE</th> </tr> <tr> <td>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</td> <td>野菜、果物、いも類に多く含まれる ブロッコリー、いちご、赤ピーマン、柿、キウイフルーツ、じゃがいも</td> <td>色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、モロヘイヤ、トラウトサーモン</td> </tr> </table>			ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE	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	野菜、果物、いも類に多く含まれる ブロッコリー、いちご、赤ピーマン、柿、キウイフルーツ、じゃがいも	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、モロヘイヤ、トラウトサーモン	<p>1 ひじき入り五目豆</p> <p>まぐろのたつたあげ</p> <p>むぎごはん みぞれ汁</p> <p>ひじきは海藻の仲間です。成長期にかかせない鉄やカルシウムなどを多く含みます。</p>
	ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE							
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	野菜、果物、いも類に多く含まれる ブロッコリー、いちご、赤ピーマン、柿、キウイフルーツ、じゃがいも	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、モロヘイヤ、トラウトサーモン								
<p>4 もやしとほくさいのごまあえ</p> <p>ぶどう ヨーグルト</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>むぎごはん ぽかぽか根菜汁</p> <p>きょうの汁物の中にはからだをぽかぽか温めてくれる根菜としょうがをいれました。体の中から温めましょう。</p>	<p>5 ごぼうのサラダ</p> <p>白身魚のアーモンドフライ</p> <p>黒パン かぼちゃのスープ</p> <p>朝ごはんをしっかり食べると体温が上がり、風邪やインフルエンザの予防にもなります。ごはんやパンだけではなく、おかずもしっかり</p>	<p>6 春雨の中華サラダ</p> <p>ヤンニョムチキン(2)</p> <p>むぎごはん 白菜スープ</p> <p>韓国でよく使われるヤンニョムというタレをからあげにかけました。ヤンニョムは「味付けされた」という意味です。</p>	<p>7 ブロッコリーとキャベツのごまあえ</p> <p>南濃 みかん</p> <p>厚あげの肉みそかけ</p> <p>むぎごはん のっぺい汁</p> <p>今月使われているキャベツは輪之内町大吉でとれたものです。地域のめぐみに感謝しておいしくいただきます。</p>	<p>8 わかめサラダ</p> <p>青じそドレッシング</p> <p>れんこんチップス</p> <p>むぎごはん ハヤシライス の具</p> <p>かみかみメニューの日です。カリッと油であげたれんこんチップスや少し厚めに切った飛騨牛が入ったハヤシライスをよくかんでたべましょう。</p>						
<p>11 じゃがいもの きんぴら</p> <p>お米の タルト</p> <p>さわらの西京焼き</p> <p>むぎごはん とうふとわかめの すまし汁</p> <p>寒い日が続いています。牛乳を残さずに飲んでますか? 成長期の皆さんは大人よりもたくさんのカルシウムが必要です。</p>	<p>12 大根とひじきのサラダ</p> <p>かんきつドレッシング</p> <p>スパニッシュオムレツ</p> <p>米粉食パン ポークビーンズ</p> <p>ポークビーンズはぶた肉(ポーク)と大豆(ビーンズ)をたまねぎやにんじん、じゃがいもと一緒にケチャップソースで煮込んだ料理です。</p>	<p>13 白菜のおかかあえ</p> <p>さつまいもコロケ</p> <p>五目ごはん かぶのかきたま汁</p> <p>かぶは冬にかけておいしい時期です。葉の部分にはかぜ予防に効果的なビタミンAが多く含まれます。</p>	<p>14 キャベツのかおりあえ</p> <p>ちくわのおこのみあげ(小2中3)</p> <p>一食うどん かやくうどんのしる</p> <p>ちくわは何から作られているの知っていますか? ①卵の白身 ②魚 ③大豆 答えは給食の時間の放送で..</p>	<p>15 高野豆腐の たまごじ</p> <p>りんごゼリー</p> <p>焼きほっけ</p> <p>むぎごはん 大根のみそ汁</p> <p>高野豆腐は昔から保存食として大切に食べられてきました。血液や筋肉のもとになるたんぱく質や、骨や歯の材料になるカルシウムがたくさん入っています。</p>						
<p>18 小松菜の磯あえ</p> <p>チキンカツみそソース</p> <p>むぎごはん 糸かまぼこの すまし汁</p> <p>野菜には体の抵抗力を高めてくれるビタミンAやビタミンCがたっぷり含まれているのでかぜ予防に効果があります。</p>	<p>19 キャベツのサラダ</p> <p>カレーのマヨネーズ焼き</p> <p>食パン さつまいもの シチュー</p> <p>★ 食育の日</p> <p>マヨネーズ焼きのマヨネーズソースには、岐阜県産の大豆を入れました。サラダは輪之内町産のキャベツを使います。</p>	<p>20 ブロッコリーのおかかあえ</p> <p>にじますの薬味だれかけ</p> <p>むぎごはん けんちんみそ汁</p> <p>岐阜県で養殖された「にじます」です。パリッと揚げてあるのでまごころと食べられます。</p>	<p>21 ピンパの具 (ナムル)</p> <p>ミルクプリン</p> <p>ピンパの具 (肉と切り干し大根の炒め物)</p> <p>むぎごはん わかめスープ</p> <p>きょうの給食も野菜をたっぷりいれました。野菜は体の中で大切な働きをします。すすんで食べられるとよいですね。</p>	<p>22 かぼちゃのそぼろ煮</p> <p>さけのゆうあん焼き</p> <p>むぎごはん 白菜のみそ汁</p> <p>「冬至」にはこれからの寒い冬を元気に過ごすことを願って、栄養たっぷりのかぼちゃを食べ、ゆずのお風呂に入って体を温めます。</p>						
<p>25 ポテトサラダ</p> <p>ノンエッグマヨネーズ</p> <p>クリスマス デザート</p> <p>星形メンチカツ</p> <p>カレーピラフ ジュリエンヌスープ</p> <p>きょうはクリスマスにちなんだ献立です。星形メンチカツ以外にも星形をした食材がかかれていますよ。さがしてみましよう!</p>	<p>26 ちくぜんに</p> <p>ぶりの照り焼き</p> <p>むぎごはん ゆばのすましじる</p> <p>きょうで2学期の給食が終わります。元気に新しい年を迎えられるよう、朝、昼、晩の食事を規則正しく食べるように心がけましょう。</p>	<p><b>風邪など感染症に負けない体をつくろう!</b></p> <p>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して体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。</p> <p><b>手洗いを直そう!</b> 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、つい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。</p> <p>指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!</p> <p>泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。</p> <p>水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。</p>								