



食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。
※魚、肉類(鶏・牛・豚)など骨がある食材や丸くツルツルした食材はよくかんで気を付けて食べましょう
※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」で内容必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認してください。

学校給食の栄養基準		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		小学校	650 kcal	21.1~32.5g
	中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	2(月) 利休汁って? ぶたどん ごはん りきゅうじる	3(火) うちなーむんの季節 ひじきしゅうまい ごはん マーボーだいこん	4(水) 縁の下の力持ち チリコンカン ごはん コッペパン(その他学校) コーンクリーム揚げパン(西小中) スープ	5(木) 体の中で大活躍ビタミンA にんじんイリチー ごはん シカムドウチ	6(金) アーモンドパワー! アーモンド ごはん ほうれんそう オムレツ ミートボールスパゲティ
こ ん だ て	9(月) 牛乳・のこさずのもう スライスチーズ ごはん ドライカレー やさいスープ	10(火) 汁ものであたたまる クープイリチー ごはん うちなーみそしる	11(水) 糸満市きゅうりの日 プルコギ ごはん スジェビ	12(木) 食べると体ぽかぽか プリン ごはん コロッケ あおなのわふうパスタ	13(金) まごわやさしい! ハンバーグのきのこソースかけ ごはん ぜんりゅう マカロニのふんパン クリームスープ
こ ん だ て	16(月) ごまの産地は! ごまドレッシング ごはん きゅうりとささみのサラダ ふゆやさいカレー	17(火) 残さずたべよう! さんしょくだんご ごはん ごちそうメンチカツ どうにゅうみそしる	18(水) 野菜・たくさんたべられるかな? やさいのガーリックソテー ごはん コッペパン ミネストローネ	19(木) 素晴らしい沖縄料理! タマナーチャンプルー ごはん チムシンジ	20(金) んのつく煮物 ゆずポンチ ごはん 「ん」のつくもの
こ ん だ て	23(月) 和食の良さ! ひじきとだいずのいために ごはん ゆきみじる	24(火) お米のケーキを食べよう クリスマスチョコケーキ ごはん クリスマスチキン ボンゴレスパゲティ	 糸満市立学校給食センターHPでレシピも掲載中!		今月の糸満産野菜 ♪だいこん葉 ♪にんにく葉 ♪小松菜 ♪冬瓜 ♪きゅうり

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

感染症予防に「ビタミンACE」を!

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。

ビタミンA 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	ビタミンC 野菜、果物、いも類に多く含まれる ブロccoli いちご 赤ピーマン かき柿 キウイフルーツ じゃがいも	ビタミンE 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
---	--	---



かぜをひいてしまったら

安静にして休むことが大切です。熱があつて体力が消費している時の食事は、水分をしっかりとって消化のよいおかゆややわらかく煮うどんなどがよいでしょう。また、刺激物や油の多い料理はさけてのどごしのよいスープ類やゼリー類などがおすすめです。

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。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。
冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気)やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。

ノロウイルスに注意

冬はノロウイルスが流行します。予防のために調理や食事の前に手をきちんと洗いましょう。

肥満にならないために
正しい食習慣を身につけよう

朝食・夜食
1日3食を規則正しく食べよう。

後進の食事はさけるようにしよう。