

# 12月給食たより

富山県立南砺平高等学校

\* 都合により献立内容が変更になることがあります。

\* 栄養価の基準は高校生男子を対象にしています。(エネルギー 900Kcal、たんぱく質 30.0g)

日曜	予 定 献 立	エネルギー Kcal	たんぱく 質g
6月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーソテー 酢の物 大根のみそ汁 牛乳	941	37.7
7火	ごはん 魚の天ぷら 切干大根サラダ 冬野菜の米粉クリーム煮 果物	876	34.6
8水	ごはん 大根と豚肉の旨煮 ポテトサラダ かきたま汁 ヨーグルト	943	31.9
9木	ごはん 魚のゆずみそ焼き おからの炒り煮 小松菜のおひたし 豚汁	857	36.0
10金	あんかけ焼きそば 揚げ餃子 牛乳	780	33.6
13月	ごはん 鶏すき焼き風煮 海苔酢和え 大根のみそ汁 ヨーグルト	803	32.6
14火	ごはん 魚の唐揚げレモン醤油 ゆず漬け 金平風煮 じゃがいものみそ汁 牛乳	890	33.9
15水	ピリ辛焼肉丼 小松菜のナムル わかめスープ ジョア	892	35.5
16木	ごはん 魚の照り焼き 炒り豆腐 磯和え 白菜のみそ汁	871	37.0
17金	ハヤシライス 大根サラダ 牛乳	952	32.7
20月	ごはん 肉じゃが キャベツの梅かつお和え いらたまみそ汁 ヨーグルト	916	30.0
21火	ごはん さばのみそ煮 切り漬け おひたし かぶのトロみ汁 牛乳	842	31.5
22水	ごはん 鶏肉の唐揚げ 白菜サラダ かぼちゃの甘煮 キムチ汁 ジョア	970	36.6
23木	チキンライス ハンバーグ 青菜のソテー 野菜スープ デザート	906	35.7

## 12月の行事食

**冬至**(12/22ごろ).....



**かぼちゃ料理・小豆料理**  
かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入っているとこ煮身を清める風習もある。

**大晦日**(12/31).....



**年越しそば**  
そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる(諸説あり)。

## 寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。



### 正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

## 冬休み中の食生活

もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、朝ごはんをしっかり食べて生活のリズムを作り、バランスの良い食事から栄養をしっかりとり、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう</p>	<p>いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう</p>
<p>おやつを食べるときは、時間と量を考えよう</p>	<p>地域や家庭に伝わる食文化を知ろう</p>

1年の始まりであるお正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によっても様々ですが、年越しそばやおせち料理、お雑煮など、新年の願いのこもった料理の由来を調べたり、作ってみたりして行事食を味わうのもいいですね。

## おなかのGo! 食育劇場

んつく食べもの

カボちゃん

お! 君もがんばって!

はかにもあるかな?

元!!!

おやあお...

パン・プリン

今年の冬至は12月22日です。栄養豊富なかぼちゃを食べて元気な体をつくりましょう。