



# 12月こんだてひょう



こんげつ もくひょう びょうき ま からだ  
**今月の目標 病気に負けない体をつくろう!**

舞鶴市立岡田小学校

## かぜ よぼう 風邪やインフルエンザを予防しよう!!

- ①手洗い、うがい…外から学校や家に入ったら、すぐに手洗い、うがいをしましょう。手には目に見えないばい菌がついています。
- ②食事…栄養バランスのよい食事を、一日3食きちんととりましょう。
- ③運動…外で元気に遊んで体力をつけましょう。
- ④温度と湿度…部屋の温度と湿度を適度に保ちましょう。冬の快適な温度は18～22度、湿度は50%です。換気もこまめにしましょう。
- ⑤睡眠…夜ふかしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえましょう。



今年の冬至は…

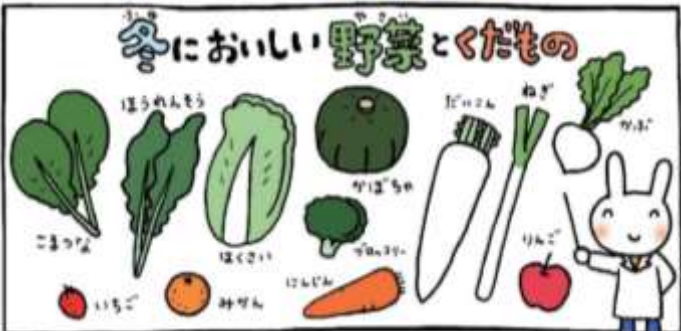
**12月22日**です。

冬至は、1年のうちで昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至にかぼちゃを食べると、「風邪をひかない」とか「長生きする」と言われています。また、ゆず湯に入ると風習もあります。



ぎゅうにゅう まいにち  
**※牛乳は毎日つきます**

2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
ごはん ふゆやさいのマーボー だいずとにぼしのあげに 	だいこんごはん サバのみそにかきたまじる 	こくとうパン フライドチキン ミネストローネ 	きりぼしだいこんいりぎゅうどん はくさいのみそしる みかん 	カレーミートサンド かぼちゃのポタージュ 
冬野菜のマーボーには、今が旬の白菜やかぶ、白ねぎが入ります。	大根のおいしい季節になりました。大根と大根の葉、鶏肉、油揚げを入れて、大根ごはんになります。	給食のフライドチキンは、とりむね肉にコンソメ味の衣をつけて油で揚げます。	切干大根やもやし、人参、小松菜などが入った、野菜たっぷりの牛丼です。	小さいおかず(カレーミートソース)をパンにはさんで食べましょう。
9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)
ごはん ぶたにくのしょうがいため ゆかりあえ あつあげのみそしる 	キムチチャーハン エテカレイのからあげ はるさめスープ 	ぜんりゅうふんパン シェパードパイふう コーンたまごスープ 	カレーライス パインサラダ ふくじんづけ 	こがたパン きつねうどん きりぼしだいこんのナムル 
生姜には、体を温める効果や、風邪をひきにくくする効果があると言われています。	舞鶴で水揚げされた新鮮なエテカレイを唐揚げにします。骨を上手にとって食べましょう。	シェパードパイ風は、ミートソースの上にマッシュポテトをのせて、オーブンで焼きます。	給食のカレーライスには、カルシウムを増やすために、粉チーズやスキムミルクが入っています。	きつねうどんのあげは、給食室で味付けします。鶏肉、人参、ねぎも入ったボリューム満点のうどんです。
16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	<p>こんげつ じきゅうじそく  <b>今月の自給自足</b></p> <p>16日 ほりかわごぼう</p> <p>(4年生が収穫しました)</p>
ごはん ほりかわごぼうのあんかけ さつまじる あじつけのり <b>《招待給食》</b>	むぎごはん アジのかばやき そえやさい ぽかぽかじる 	あじつけパン ふゆやさいのクリームシチュー ブロッコリーのサラダ 	チキンパエリア ほしがたハンバーグ かぶのスープ クリスマスデザート <b>《クリスマス献立》</b>	
地域の特産物の学習でゲストティーチャーとしてお世話になった内海さんを、給食にご招待します。	舞鶴で水揚げされた新鮮なアジをかば焼きにします。よくかんで食べましょう。	冬野菜のクリームシチューには、大根や白菜が入ります。米粉で作るので、ヘルシーに仕上がります。	少し早ですが、今年最後の給食はクリスマス献立です。クリスマスデザートもお楽しみに!!	



### こんげつ ちさん ちしょう 今月の地産地消

《舞鶴の海から》

10日 エテカレイ

17日 アジ



16日 さつまいも



(1・2年生が収穫しました)