



# 12月給食だより

令和5年度  
高岡市立太田小学校

今年も残すところ、1か月となりました。毎日寒い日が続く、体調をくずしやすい時期です。冬休み中も規則正しい生活習慣を心がけ、新年からも元気に登校しましょう。

## 風邪に負けないからだをつくりましょう！

### 栄養

たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCを中心に、バランスのよい食事をとりましょう。

たんぱく質 … ウイルスに抵抗する力を付けます。  
【肉・魚・卵・大豆製品】

ビタミンA … ウイルスの侵入を防ぎます。  
【緑黄色野菜・赤身の魚・レバー】

ビタミンC … ウイルスに抵抗する力を強めます。  
【野菜・果物・いも】

### 睡眠

免疫力(体を守る力)や治癒力(病気を治す力)は睡眠中につくられます。

### 運動

体力を付けましょう。体力があれば、もし風邪をひいても治りやすくなります。

### 風邪のウイルスを体に入れない

- 手洗い……せっけんでしっかり手を洗いましょう。
- うがい……のどの粘膜の働きを助けます。
- 部屋の空気を入れ替える  
……部屋の中のウイルスを減らしましょう。



## ノロウイルスにご用心！ こんなことに気を付けましょう！



ノロウイルスは人から人へ感染したり、汚染された食品から感染したりします。ウイルスは「冬期間」に特に発生しやすくなるので、日頃から予防するよう心がけましょう。



### ①手をしっかり洗おう



食事前、調理前、トイレの後は石けんをよく泡立てて洗い、流水で洗い流しましょう。

### ②しっかり加熱しよう



カキなどの二枚貝は、生で食べることを避け、十分に加熱してから食べましょう。

### ③食器をしっかりと洗おう



食器や調理器具は、使った後、よく洗いましょう。煮沸消毒や塩素消毒も効果的です。

### ④二次感染に注意しよう



おう吐物の片付けをするときは、使い捨て手袋やマスクを使いましょう。

## 12月22日(金)は「冬至」

冬至とは、一年の中で昼が最も短く、夜が最も長い日のことです。やがてくる本格的な寒さに備えて、栄養のある「かぼちゃ」を食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。どちらも、風邪をひかないように、冬を無事に過ごせるようにという願いがこめられています。

### かぼちゃの栄養

かぼちゃの実のオレンジ色は「カロテン」という色素です。カロテンは体の中でビタミンAになって、かぜや目の疲れ、皮膚の乾燥を防いでくれます。その他のビタミンやミネラル、食物繊維なども豊富なため、昔から食べ物の少ない冬の大切な栄養源でした。



# 12月予定献立表

日	曜日	主食 牛乳	副食
1	金	ごはん 牛乳	赤魚のたれがけ おでん 
4	月	ごはん 牛乳	揚げ出し豆腐ごまだれ 豚汁 かぶの色とり ぶどうゼリー 郷土食献立
5	火	1/2コッペパン 牛乳	えびシューマイ ソフト麺のミートソースかけ 白菜とりんごのサラダ 
6	水	ごはん 牛乳	豚肉としらたきのピリ辛炒め みそけんちん汁 ほうれん草のコーンあえ みかん 
7	木	食パン 牛乳	巣ごもり卵 ワンタンスープ フルーツあえ チョコレートクリーム
8	金	ごはん 牛乳	焼きさば 肉じゃが 即席漬け
11	月	冬野菜のカレーライス 牛乳	荒挽きウインナー キャベツとコーンのサラダ 地場産品献立
12	火	コッペパン 牛乳	高岡元気コロッケ 肉団子スープ 大根サラダ 豆乳プリン
13	水	ごはん 牛乳	鯖のホイル焼き にらたま汁 中華風大豆のうま煮 りんご 
14	木	ごはん 牛乳	ふくらぎのごま味噌かけ 冬野菜なべ ほうれん草の納豆あえ セレクトデザート 
15	金	高岡野菜の肉みそ丼 牛乳	フライドポテト 豆腐のすまし汁 ヨーグルト たかおか食19丼献立
18	月	ごはん 牛乳	ししゃものフリッター ほうとう鍋 青菜と生しいたけのひたし 冬至献立
19	火	食パン 牛乳	豆腐ハンバーグ 大根ポタージュ 海藻サラダ 干しプルーン 地場産品献立
20	水	クリスマスライス 牛乳	ガーリックチキン 卵とコーンのスープ ブロッコリーサラダ クリスマスデザート
21	木	米粉入りパン 牛乳	豚肉とレバーのケチャップがらめ キャベツのもちもちスープ 茹で野菜

## 12月の平均栄養摂取量

エネルギー: 653kcal たんぱく質: 26.2g 脂質: 20.4g

参考: 栄養基準量は中学年の基準量(エネルギー: 650kcal たんぱく質: 21~33g 脂質: 14~22g)

※都合により、献立を変更することがあります。

※3学期の給食開始は、令和6年1月10日(水)です。



**冬場に野菜を  
たっぷり食べたい**

「煮物」「いため物」「スープ」など、火を通し「温野菜」にして食べてください。火を通すことで野菜の「かさ」が減り、たくさんの量を食べられます。また、食物繊維も豊富に摂ることができます。