



	月	火	水	木	金
--	---	---	---	---	---

冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

食べ過ぎに気をつけよう!

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるように、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった、「ながら食べ」や、暗闇を決めずにダラダラ食べるのは、細菌やむし歯のリスクが高まります。

手洗いは感染症予防の基本です!

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人に感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。

	2	3	4	5	6
こんだて	牛乳 麦ごはん 冬野菜カレー スイートコーン フルーツヨーグルト	牛乳 フーチパーシューシー 魚のアーサソース焼き 豆腐チャンプルー くだもの	牛乳 揚げパン ほうれん草のクリームシチュー キャロット・ラベ	牛乳 すき焼き風煮込みうどん レンコンつくねのトマトソース いんげんのごまあえ くだもの	牛乳 麦ごはん さばのみそ焼き 凍り豆腐と大根の煮物 大豆ふりかけ
あか	米 麦 じゃがいも 小麦粉 マーガリン サラダ油	米 麦 三温糖 サラダ油 マヨネーズ	パン サラダ油 ほんたいたい粉 アーモンド粉 三温糖 風糖 じゃがいも 小麦粉 マーガリン オリーブ油 グラニュー糖	うどん 三温糖 サラダ油 マヨネーズ ごま	米 麦 さいも 三温糖 サラダ油
みどり	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 脱脂粉乳 ヨーグルト きな粉	牛乳 豚肉 かまぼこ パサ みそ アーサ 豆腐 ツナ	牛乳 脱脂粉乳 きな粉 鶏肉 白いんげん豆 ツナ	牛乳 牛肉 油あげ つくね ツナ	牛乳 豚肉 凍り豆腐 さば みそ 大豆
こんだて	9	10	11	12	13
こんだて	牛乳 チキンライス ハムカツ スイートポテトサラダ	牛乳 麦ごはん 魚の黄金焼き かぼちゃと大根のそぼろ煮 キャベツのみそ汁 くだもの	*西幼欠食 牛乳 全粒粉パン ポテトオムレツ 洋風白あえ ミネストローネ	*伊小6年欠食 牛乳 麦ごはん 魚の照り焼き 肉じゃが 納豆みそ くだもの	*伊江小・幼欠食 牛乳 和風スパゲティ ナッツサラダ スティックチーズ 抹茶と小豆の蒸しケーキ
あか	米 麦 サラダ油 さつまいも マヨネーズ 三温糖	米 麦 マヨネーズ 三温糖 サラダ油 かたくり粉	パン マカロニ サラダ油 じゃがいも ごま かたくり粉 オリーブ油 マヨネーズ 三温糖	米 麦 じゃがいも 三温糖 サラダ油 はちみつ	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 アーモンド 三温糖 小麦粉 グラニュー糖 マーガリン
みどり	牛乳 鶏肉 ハム レッドキドニー	牛乳 かまぼこ わかめ みそ パサ 鶏肉 大豆	牛乳 豚肉 卵 豆腐 ツナ	牛乳 豚肉 赤魚 納豆 かつお節 みそ	牛乳 豚肉 卵 豆乳 あげき チーズ
こんだて	16	17	18	19	20
こんだて	牛乳 そばろ丼(麦ごはん) けんちん汁 ミニフィッシュ	牛乳 みそラーメン たらと野菜の甘酢炒め くだもの	牛乳 コッペパン ホットドッグハンバーグ キャベツサラダ クラムチャウダー	*琉球料理の日(毎月3本座) 牛乳 麦ごはん 魚のねぎみそ焼き 沖縄風煮付け 紅芋とくりのぎんとん	*12/21 冬至にちなんで献立 牛乳 冬至シューシー いかと野菜の酢みそあえ クーリジシ くだもの
あか	米 麦 三温糖 サラダ油 さいも ごま油	ラーメン サラダ油 ごま油 三温糖 かたくり粉	パン じゃがいも 小麦粉 マーガリン サラダ油 コーンスターチ 三温糖	米 麦 三温糖 サラダ油 紅芋 くり パター	米 麦 田草 三温糖 サラダ油 ごま
みどり	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 卵 豆腐 カタクチイフシ	牛乳 豚肉 わかめ みそ たら	牛乳 鶏肉 あさり 白いんげん豆 ハンバーグ	牛乳 豚肉 結び昆布 かまぼこ 厚揚げ ホキ みそ 白花生 白いんげん豆	牛乳 豚肉 昆布 油あげ かまぼこ 卵 いか みそ
こんだて	23	24	25	★★★.★★★.★★★.★★★.	
こんだて	牛乳 中華おこわ ししゃもフライ 家常(ジャアチャン)豆腐 くだもの	牛乳 麦ごはん キャベツつくねのねぎあんかけ パパイヤチャンプルー 冬瓜のみそ汁 味噌付のり	牛乳 ペンネミートソース フィレオチキン ツナサラダ クリスマスデザート	12月の行事欠食予定 11(水)西幼:欠食(お弁当会) 12(木)伊小6年:欠食(修学旅行) 13(金)伊小・幼:欠食(社会科見学等)	
あか	米 もち米 麦 ごま油 三温糖 サラダ油 かたくり粉	米 麦 三温糖 かたくり粉 サラダ油	マカロニ オリーブ油 サラダ油 三温糖 ケーキ	Merry Christmas	
みどり	牛乳 鶏肉 油あげ ししゃも 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 油あげ わかめ みそ つくね ツナ 豆腐 のり	牛乳 豚肉 豚レバー 大豆 鶏肉 ツナ	★★★.★★★.★★★.★★★.	



12月給食配膳図

月	火	水	木	金									
2日	3日	4日	5日	6日									
◆フルーツヨーグルト ◆むぎごはん ◆スイートコーン ◆ふゆやさいかレー 	◆みかん ◆フーチバージュシー ◆さかなのアーサソースやき ◆とうふチャンプルー 	◆キャロット・ラペ ◆あげパン ◆ほうれんそうのクリームシチュー 	◆バナナ ◆すきやきふうにごみうどん ◆いんげんのごまあえ ◆レンコンつくねのトマトソース 	◆だいずふりかけ ◆こおり豆腐とだいこんのもの ◆むぎごはん ◆さばのみそやき 									
9日	10日	*西幼欠食	*伊江小6年欠食	*伊江小・幼欠食									
◆チキンライス ◆ハムカツ ◆スイートポテトサラダ 	◆かぼちゃとだいこんのそぼろに ◆りんご ◆むぎごはん ◆さかなのおうごんやき ◆キャベツのみそしる 	◆ポテトオムレツ ◆ようふうしらあえ ◆ぜんりゆうふんパン ◆ミネストローネ 	◆みかん ◆なっとうみそ ◆むぎごはん ◆さかなのてりやき ◆にくじゃが 	◆スティックチーズ ◆まっちゃんあずきのむしケーキ ◆わふうスパゲティ ◆ナッツサラダ 									
16日	17日	18日	*琉球料理の日	*12/21 冬至にちなんだ献立									
◆ミニフィッシュ ◆そぼろどん(むぎごはん) ◆けんちんじる 	◆りんご ◆みそラーメン ◆たらとやさいのあますいため 	◆キャベツサラダ ◆ホットドッグハンバーグ ◆コッペパン ◆クラムチャウダー 	◆べにいもとくりのきんとん ◆むぎごはん ◆さかなのねぎみそやき ◆おきなわふうにつけ 	◆いかとやさいのすみそあえ ◆みかん ◆トウジンジュシー ◆クーリジシ 									
23日	24日	25日	かんせんしうよ 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。										
◆みかん ◆ちゅうかおこわ ◆ししゃもフライ ◆ジャアチャン豆腐 	◆パパイヤチャンプルー ◆あじつけのり ◆むぎごはん ◆キャベツつくねのねぎあんかけ ◆とうがんのみそしる 	◆クリスマスデザート ◆ペンネミートソース ◆フィレオチキン ◆ツナサラダ 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>ビタミンA</th> <th>ビタミンC</th> <th>ビタミンE</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる</td> <td>野菜、果物、いちじくなどに多く含まれる</td> <td>色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる</td> </tr> <tr> <td>にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー、ウナギ</td> <td>ブロッコリー、いちじく、キウイフルーツ、じゃがいも</td> <td>アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、ほうれん草、レバー、ウナギ</td> </tr> </tbody> </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	野菜、果物、いちじくなどに多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる	にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー、ウナギ	ブロッコリー、いちじく、キウイフルーツ、じゃがいも	アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、ほうれん草、レバー、ウナギ
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	野菜、果物、いちじくなどに多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる											
にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー、ウナギ	ブロッコリー、いちじく、キウイフルーツ、じゃがいも	アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、ほうれん草、レバー、ウナギ											