

※ どの料理に何の食材が使われているかわかるよう、番号を付けています。 ※ ㊤=業者回収 ㊦=センター回収

なぜせっけんて手洗いをするの？

曇り、新型コロナウイルスだけでなく、かぜやインフルエンザの流行が心配されます。そして、同じくノロウイルスによる食中毒や感染症にも注意が必要です。それらの予防のために、簡単にできて、とても効果の高い方法は、ズバリ、「せっけんを使った丁寧な手洗い」です。「ただいま」の後、トイレの後、そして食事の前には、忘れずにせっけんて手洗いをしましょう。



見た目にはきれいで、手には病気の原因になる見えない細菌やウイルスがついていることがあります。



手や指についた細菌やウイルスは、口や鼻などから人間の体内に侵入し、体に悪さをします。



水だけの手洗いでは、細菌やウイルスがしっかり落ちません。せっけんですみすみまで丁寧に洗いましょ。

日 (曜)		1 (金)	
献立名 こんだてめい ㊠バターパン ㊡白大豆のポークジュ		㊢アーモンドサラダ	
栄養価	エネルギー たんぱく質	中 学 校	小 学 校
ももに体を作る	1群 ㊤肉・鶏皮・卵黄・豆類	798 29.6	634 23.8
おもに体を作る	2群 ㊦乳・乳製品 ㊧魚・海そう	㊣ベーコン ㊤白大豆ペースト	
	3群 ㊨緑黄色野菜	㊥にんじん ㊦ブロッコリー	
おもに体の調子を整える	4群 ㊩その他の野菜 ㊪果物	㊧たまねぎ しめじ グリンピース ㊨キャベツ コーン	
	5群 ㊫肉・パン・めん ㊬いも・砂糖	㊠バターパン ㊡じゃがいも	
おもにエネルギーになる	6群 ㊭油脂	㊢サラダ油 ㊣生クリーム ㊤アーモンド ㊦和風ドレッシング	
	ひとくち一口メモ 私たちは生きるために食べ物をとり入れています。食べ物に含まれる成分は栄養素といわれます。栄養素は大きく炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンの5つに分けられ、これらは五大栄養素とよばれています。小学5年生の家庭科で学習しますね。		

冬至とかぼちゃ

冬至は一年で最も昼が短く夜が長い日です。この日を境に日が伸びるため、昔の人は冬至を「陰」の極みとし、翌日から「陽」にかえていくと考えました。それを「一陽来福」といいます。力がよみがえり運氣も上がる節目ということで、冬至の日にかぼちゃを食べて無病息災を願います。邪気を払うといわれるあずきと一緒に炊いた「いとこ煮」は、郷土料理の1つで、材料が煮えにくいものから追々入れていくことから「おいおい」を「甥と甥」で「いとこ(従兄弟)」とかけたのが、名前の由来といわれます。



年越しそば

江戸時代、商人の間では月の末日にそばを食べる習慣があり、この名残りが大晦日の年越しそばだといわれます。細くて長いそばを食べることで、新年も細く長く生きられるようにと健康長寿を願いました。また、そばはほかのめん類よりも切れやすいことから、「今年一年の災厄を断ち切る」という意味もあるそうです。また別の説では、金銀細工師が散らかった金粉を集めるのにそば粉を練った「そばがき」を使うことから、そばがお金を集める縁起物として、年越しの食べ物になったともいわれます。

日 (曜)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)
献立名 こんだてめい	㊠高野豆腐入り肉そぼろ ㊡ごはん ㊢根菜ごま汁	㊣蕎麦き ㊤蕎麦チャーハン ㊦単品フンのスープ	㊧ココアりんかけ ㊨ヨーグルト ㊩焼肉レスパン ㊪じゃがいものごま味噌め	㊫さっぱりサラダ ㊬麦ごはん ㊭大根カレー	㊮野菜のごまマヨネーズ和え ㊯黒糖パン ㊰みそ煮込みうどん
栄養価	エネルギー たんぱく質	中 学 校	小 学 校	中 学 校	小 学 校
ももに体を作る	1群 ㊤肉・鶏皮・卵黄・豆類	2群 ㊦乳・乳製品 ㊧魚・海そう	3群 ㊨緑黄色野菜	4群 ㊩その他の野菜 ㊪果物	5群 ㊫肉・パン・めん ㊬いも・砂糖
おもに体を作る	2群 ㊦乳・乳製品 ㊧魚・海そう	3群 ㊨緑黄色野菜	4群 ㊩その他の野菜 ㊪果物	5群 ㊫肉・パン・めん ㊬いも・砂糖	6群 ㊭油脂
	3群 ㊨緑黄色野菜	4群 ㊩その他の野菜 ㊪果物	5群 ㊫肉・パン・めん ㊬いも・砂糖	6群 ㊭油脂	
おもに体の調子を整える	4群 ㊩その他の野菜 ㊪果物	5群 ㊫肉・パン・めん ㊬いも・砂糖	6群 ㊭油脂		
	5群 ㊫肉・パン・めん ㊬いも・砂糖	6群 ㊭油脂			
おもにエネルギーになる	6群 ㊭油脂				
ひとくち一口メモ	寒いこの時期においしくなる食べ物。王の中に根をはり栄養成分たっぷりの根菜類です。これらの根菜類は、煮るべき姿にそなえ、体を温めてくれる働きがあります。今日はにんじん・大根・ごぼう・じゃがいもなどの根菜を使って根菜ごま汁にしました。ごまの風味もいいですね。	漬物は塩漬けにして乳酸菌を育てたものです。そのため独特の香りがします。始めるとその香りが馴染みやすくなるので漬物が苦手な人も食べられると嬉しいです。今日は蕎麦チャーハンにしました。チャーハンはもちろんスープや蕎麦きもみなさんに人気のメニューですね。	よくかむことで食べ物がいよりの細かくなります。だ液もたくさん出てきて食べ物とよく混ざり合うことで胃などで行う消化を助けます。さらに腸を刺激し食べ過ぎの防止にもつながります。よくかむことはストレス解消にも役立ちます。大豆もよくかんで食べましょう。	大根は大昔から日本中で作られてきました。各地にいろいろな形状・大きさの大根があります。最も小さいものは直径2cmくらいのラディッシュ。世界一大きいものは福島大根で、なんと20~30kgにもなるそうです。鹿児島県の薩摩大根すこいですね。	見た目は成分もほうれん草に似ている小松菜ですが、カルシウムがとても多いのが特徴です。ほうれん草の約5倍も含まれています。また、カロテンも豊富で、弱気にかかりにくしてくれるパワーもある食べ物です。今日はみそ煮込みうどんに使用しました。

※ どの料理に何の食材が使われているかわかるよう、番号を付けています。 ※ ㊟=業者回収 ㊤=センター回収

Table for Dec 11-15. Columns: Day (曜), 11 (月), 12 (火), 13 (水), 14 (木), 15 (金). Rows:献立名 (with illustrations), Energy (エネルギー), and 一口メモ (with text).

Table for Dec 18-22. Columns: Day (曜), 18 (月), 19 (火), 20 (水), 21 (木), 22 (金). Rows:献立名 (with illustrations), Energy (エネルギー), and 一口メモ (with text).