



今年も、残すところあと1カ月となりました。寒さも一段と増してきます。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。栄養バランスのとれた食事と、適度な運動、十分な休養で体調を整え、この冬を元気に過ごしましょう。

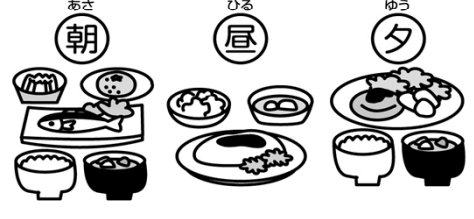
## 寒さに負けない体づくりを!

今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないじょうぶな体をつくりましょう。



### 風邪・インフルエンザ予防のポイント

- ① こまめな手洗い・うがい
- ② 1日3回バランスのよい食事
- ③ 十分な睡眠



### ④ 適度な運動



### ⑤ 適度な保温と保湿



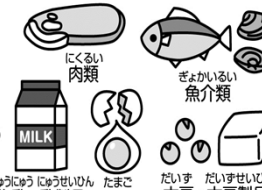
★咳やくしゃみが出る人は、マスクをして感染を広めないこと。マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口を覆い、周りの人にかからないようにするなど、咳エチケットを守りましょう。

### (風邪予防に役立つ栄養素)

#### 風邪のひき始めにも

#### たんぱく質

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める



#### ビタミンA

のどや鼻など粘膜を保護する



#### ビタミンC

免疫力を高める



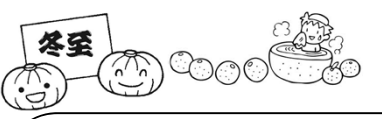
### (風邪のときの食事)

からだを温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものがおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

#### ビタミンB1



#### ビタミンB2



冬至とは、1年のうちで一番昼が短くなる日のことです。また、冬至がすぎると、これまで短かっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気)やかぜの予防になると言われています。冷蔵庫のない時代、保存のきくかぼちゃはビタミン源として大切な野菜でした。

### 給食休みの学校・学年

- (変更になることがありますので、各学校のおたより等を確認ください)
- 1日(金) 桜華小4年
  - 4日(月) 東小, 赤井南小
  - 5日(火) 西小4年, 宮野森小5年
  - 6日(水) 東小4-1
  - 8日(金) 大塩小5年, 二中
  - 12日(火) 赤井小4年
  - 13日(水) 桜華小5年, 東小4-3
  - 19日(火)~22日(金) 未来中
  - 22日(金) 西小, 宮野森小, 二中のみ実施

# こんだて



日	こんだて名 ★は各校配送	おもな食品名と体の中でのほたらき						栄養価	
		あかのなかま 血や肉になる		みどりのなかま 体の調子を整える		さいろのなかま 熱や力のもとになる			
		1群 魚肉卵豆製品	2群 牛乳乳製品 小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン、めん、いも、砂糖	6群 油脂		
1金	牛乳 ごはん	ドライカレー フルーツヨーグルトあえ ワカメスープ	豚肉、だいず、 とりレバー、 木綿豆腐	牛乳、 ヨーグルト、 わかめ	にんじん、 ピーマン	玉葱、にんにく、しょうが、 みかん、バナナ、 黄桃、たけのこ、 ねぎ、干し椎茸、 りんごピューレ	ごはん、 上白糖	サラダ油、 ごま	620 26.7 14.3 2.3
4月	牛乳 ごはん	あつやきたまごのそぼろあんかけ ひじきとごぼうのいりに だいこんのみそしる りんご	鶏卵、油揚げ、 さつまいも、 鶏肉、かつお節、 木綿豆腐	牛乳、ひじき、 煮干し、 だし昆布	にんじん	ごぼう、コーン、 だいこん、ねぎ、 ごんにゃく、りんご	ごはん、 上白糖、 でん粉	サラダ油	621 23.9 18.7 2.4
5火	牛乳 ごはん	はるまき こまつなツナあえ フカフカすましじる ヨーグルト★	豚肉、ふか肉、鶏肉、 まぐろ、油漬、 花なると巻、 木綿豆腐、 かつお節	牛乳、 ヨーグルト	にんじん、 こまつな、 赤みつば	もやし、キャベツ、 干し椎茸、玉葱、 しょうが	ごはん、 はるさめ、 小麦粉、でん粉、 パン粉	サラダ油	664 24.1 19.7 1.9
6水	牛乳 ミルクパン	とりにくアップルソース だいずのトマトに やさしいスープ	鶏肉、豚肉、 バラベーコン、 だいず	牛乳	にんじん、 トマト	玉葱、にんにく、 キャベツ、セロリ、 しょうが、 りんごピューレ	ミルクパン、 きび砂糖、 マカロニ、 じゃがいも	サラダ油、 オリーブ油	639 32.1 22.3 3.2
7木	牛乳 ごはん	さばのバンバンジーソース とりにくのだいごんのものに はくさいのみそしる	さば、鶏肉、みそ、 木綿豆腐、 油揚げ、 かつお節	牛乳、 煮干し	にんじん	ねぎ、しょうが、 ごぼう、だいこん、 えだまめ、はくさい	ごはん、 上白糖、 きび砂糖、 じゃがいも	ごま、 ごま油、 サラダ油	630 28.3 18.3 2.3
8金	牛乳 ごはん	ポークシューマイ(2コ) イトくんサラダ マーボー豆腐	豚肉、鶏肉、 木綿豆腐、 だいず、みそ	牛乳	こまつな、 にんじん、 にら	もやし、キャベツ、 干し椎茸、しょうが、 にんにく、玉葱、 ねぎ	ごはん、 きび砂糖、 でん粉、 小麦粉	サラダ油、 ごま油	647 26.7 20.9 3.1
11月	牛乳 ごはん	さけのレモンソース もやしとウィンナーのソテー みそワンタン	さけ、豚肉、 ウィンナー、 みそ	牛乳	にんじん、 ピーマン、 にら	もやし、キャベツ、 コーン、にんにく、 ねぎ、レモン	ごはん、でん粉、 小麦粉、上白糖、 ワンタン	サラダ油、 ごま油	657 28.3 21.2 2.7
12火	牛乳 ごはん	てりやきハンバーグ いためビーフン たまごスープ	豚肉、鶏肉、 絹ごし豆腐、 鶏卵	牛乳	にんじん、 ピーマン、 こまつな	しょうが、キャベツ、 玉葱、まくらげ	ごはん、パン粉、 上白糖、 でん粉、 ピーマン	ごま、 ごま油、 サラダ油	649 26.0 20.1 2.7
13水	牛乳 米粉パン	あげきょうざ(2コ) かいそうサラダ やきそば	鶏肉、豚肉	牛乳、 わかめ、 とさかのり、 昆布	にんじん、 ピーマン	きゅうり、だいこん、 コーン、もやし、 玉葱、キャベツ、 しょうが	米粉パン、 やきそば	サラダ油	662 28.4 15.5 3.7
14木	牛乳 ごはん	さばのみそに きんぴらごぼう けんちんじる みかん	さば、豚肉、 木綿豆腐、 かつお節、 みそ	牛乳、 だし昆布	にんじん	ごぼう、だいこん、 ねぎ、ごんにゃく、 みかん	ごはん、 きび砂糖、 じゃがいも	ごま、 サラダ油、 ごま油	657 25.9 18.2 2.4
15金	牛乳 麦ごはん	キャベツのメンチカツ バックソース りっちゃんサラダ ハッシュドポーク フライドチキン	ロースハム、 豚肉、 かつお節	牛乳、 生クリーム、 塩昆布	にんじん	キャベツ、きゅうり、 コーン、玉葱、 グリーンピース、 ぶなしめじ	ごはん、 米粒麦、パン粉、 じゃがいも、 小麦粉	サラダ油	742 22.6 24.1 3.8
18月	牛乳 わかめごはん	フルーツヨーグルト だいごんのスープに こめこのチョコケーキ★	鶏肉、豆乳	牛乳、 わかめ	にんじん、 パセリ	キャベツ、きゅうり、 コーン、セロリ、 しょうが、だいこん、 玉葱	ごはん、米粉、 じゃがいも、砂糖	サラダ油	669 20.3 22.7 2.9
19火	牛乳 ごはん	チーズいりささかまのピカタ カレーにくじゃが キャベツとあぶらあげのみそしる なつどう★	笹かま、豚肉、 油揚げ、納豆、 みそ、木綿豆腐、 鶏卵、かつお節	牛乳、 チーズ、 あおさ粉、 煮干し	にんじん	玉葱、えだまめ、 キャベツ、 ごんにゃく、 ねぎ	ごはん、 小麦粉、 じゃがいも、 きび砂糖	サラダ油	678 32.7 18.6 3.3
20水	牛乳 ココアパン	オムレツのトマトソース キャベツのサラダ コーンスープ	鶏卵、 バラベーコン	牛乳、 スキムミルク	ブロッコリー、 にんじん、 パセリ	玉葱、キャベツ、 きゅうり、コーン	ココアパン、 上白糖、 じゃがいも	サラダ油、 バター	712 24.3 26.3 3.2
21木	牛乳 ごはん	かぼちゃコロツケ バックソース くきわかめのいりに キムチとんじる	油揚げ、豚肉、 かつお節、みそ、 木綿豆腐	牛乳、 くきわかめ	かぼちゃ、 にんじん	干し椎茸、はくさい、 大豆もやし、玉葱、 だいこん、ごんにゃく、 えのきたけ	ごはん、でん粉、 きび砂糖、砂糖、 パン粉、小麦粉、 じゃがいも	サラダ油	639 21.7 18.0 2.4
22金	牛乳 ごはん	やさしいたっぷりにくみそ キャベツのおかかあえ すいとんじる	豚肉、だいず、 みそ、かつお節、 鶏肉、凍豆腐、 花なると巻	牛乳、 だし昆布	にんじん	ねぎ、しょうが、もやし、 にんにく、れんこん、 干し椎茸、キャベツ、 えのきたけ、だいこん	ごはん、 きび砂糖、 小麦粉	オリーブ油、 ごま油	636 29.1 14.1 3.5

※都合により献立を変更する場合があります。太字斜体の食品は、東松島市の地場産物です。

※献立表にはおもな食品のみ記載しております。アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、アレルギー献立表を用意しておりますので、各学校にお問い合わせください。