

月	火	水	木	金
<p>〈中学校3年生リクエスト給食〉            今月は・・・            15日「からあげ」            22日「鶏肉の豆乳シチュー」            お楽しみに♪♪♪</p> 		<p>毎日、牛乳はあります。</p>	<p>1 ごはん わかめスープ ビビンバ</p>	<p>2 ごはん 汁ビーフン 焼きぎょうざ</p>
<p>5 YU~FU給食 ごはん 豆乳みそ汁 梅しそチキンカツ</p>	<p>6 ごはん マーボー大根 もやしのかぼす和え</p>	<p>7 YU~FU給食 ミルクパン 白菜と肉団子のスープ シュガーポテト</p>	<p>8 YU~FU給食 ごはん 冠地鶏カレー クリーミーコーンサラダ</p>	<p>9 ごはん カニカマ入りすまし汁 さばのおろしソースかけ</p>
<p>12 ごはん じゃがもちのスープ チンジャオロース</p>	<p>13 ごはん おでん 肉みそ(おでん用) ラフランスゼリー</p>	<p>14 黒糖パン ミートペンネ ささみのレモンサラダ</p>	<p>15 小中3リクエスト ごはん なめこのみそ汁 からあげ</p>	<p>16 ごはん 春雨スープ さんまのゆずみそ煮</p>
<p>19 YU~FU給食 ごはん おおいと和牛の肉じゃが 大根の梅和え</p>	<p>20 とよっこ給食 ごはん みぞれ鍋 ひじきの炒め煮</p>	<p>21 小中3リクエスト コッペパン 鶏肉の豆乳シチュー 花野菜のサラダ クリスマスケーキ</p>	<p>22 YU~FU給食 ★冬至メニュー★ ごはん かぼちゃの豚汁 ぶりカツ</p>	<p>23 終業式 ケチャップライス 野菜スープ ハンバーグ 照り焼きソース</p>

寒さもいよいよ本番を迎え、新型コロナウイルス感染症だけでなく、風邪やインフルエンザにかかりやすい季節となりました。規則正しい生活を心がけ、抵抗力を高めて寒い冬を乗り越えましょう！12月はクリスマスや年末年始など、おいしいものを食べる機会も多くなると思います。食べすぎには注意して、バランスのよい食事と適度な運動をして元気に年越ししましょう。

### 寒さに負けない食事をしよう！

- \* あさごはんをしっかりたべる  
あさごはんを食べると体を中から温めてくれます
- \* にく・さかな・たまごなどのたんぱく質をしっかりとり  
たんぱく質は体をつくれます。筋肉量を増やして基礎代謝をあげて体を中から温めましょう。
- \* ビタミンをしっかりとり  
緑黄色野菜に含まれるビタミンAはウイルスが入るのをふせぎます。果物に多く含まれるビタミンCはウイルスを外へ追い出す働きがあります。



### かぜの予防 5つのポイント

食事 たんぱく質 ビタミンB6

運動 筋トレ

筋力アップ

血行 促進

- 1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる
  - 2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる
  - 3 外で元気に遊び体力をつける
  - 4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける
  - 5 人混みをさけるようにする
- うがい・手洗いも忘れずに行いましょう！

ことし とうじ がつ にち  
～今年の冬至は12月22日～

冬至とは、1年で夜が最も長く昼が短い日です。冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるといわれています。にんじん、だいこん、れんこん、うどん、なんきん、ぎんなん、きんかん...などがあります。

また、冬至にはかぼちゃがよく食べられます。夏野菜のかぼちゃがどうして冬に食べられているかという、かぼちゃが長期保存できる野菜だからです。ビタミンなどの多くの栄養素を含むかぼちゃを、野菜の不足する冬の時期に食べることで、厳しい冬を乗り切ろうという江戸時代の人たちの「冬至の日」への想いが込められています。



～今月の由布の食材～  
お米、ニラ、ねぎ、しいたけ  
チンゲン菜、白菜、大根

\*この献立表は由布市の基本献立です。  
学校行事で給食がない日の予定も記載しています。  
\*都合により献立や食材を変更する場合があります。  
ご了承ください。