



# きゅうしょくだより



弘前市立常盤野小中学校

月	火	水	木	金		
<p>◇寒い冬を乗り切るための食事◇ 寒い朝でも朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとりましょう。また、寒さに対する抵抗力をつけるため、肉や魚に多く含まれるたんぱく質のほか、ビタミンA やビタミンCを多く含む食品もとるようにしましょう。</p>			<p>1 おやこ ・親子うどん けんこう ・健康サラダ ぎゅうにゅう ・牛乳</p>	<p>2 ・ゆかりごはん あつやきたまご ・厚焼玉子 ちくぜんに ・筑前煮 あつあ ・厚揚げのみそ汁 ぎゅうにゅう ・牛乳</p>		
<p>5 ・ごはん ぶたにく ・豚肉のしょうが焼き あ ・もやしのレモン和え しる ・ふのみそ汁 ぎゅうにゅう ・牛乳 ・りんご</p>	<p>6 ぞうに ・雑煮 だいふく ・大福もち ・みかん むぎちや ・麦茶</p>	<p>7 ・ごはん しおや ・さんま塩焼き きんぴら ・金平ごぼう とうふ ・豆腐のすまし汁 ぎゅうにゅう ・牛乳</p>	<p>8 ・コッペパン ・コロツケ ・ブロッコリーサラダ やさしい ・野菜スープ ぎゅうにゅう ・牛乳</p>	<p>9 ☆チャーハン ・ギョウザ はるあめ ちゅうか ・春雨の中華サラダ ちゅうか ・もやしの中華スープ ぎゅうにゅう ・牛乳</p> <p>ギョウザは1人2個です。</p>		
<p>12 ・ごはん にっ ・あじの煮付け いた ・メンマ炒め しる ・キャベツのみそ汁 ぎゅうにゅう ・牛乳</p>			<p>13 ・ごはん はるま ・春巻き だいこん ちゅうか ・大根の中華サラダ さい ちゅうか ・チンゲン菜の中華スープ しる ・牛乳</p> <p>もちつき会</p>	<p>14 ・ごはん ・ハンバーグ ・シーザーサラダ ・ミネストローネ ぎゅうにゅう てづく ・牛乳 ・手作りプリン</p>	<p>15 ・にゅうめん やさしい ・野菜しんじょう こまつな ひた ・小松菜のお浸し ぎゅうにゅう ・牛乳</p> <p>にゅうめんは奈良県の郷土料理です。</p>	<p>16 ・ひき肉カレー ふくしんづ ・福神漬け ・もやしのサラダ ぎゅうにゅう ・牛乳</p>
<p>19 ・ごはん とりにく てりや ・鶏肉の照焼き やさしい ☆野菜炒め しる ・ひじきのみそ汁 ぎゅうにゅう ・牛乳</p>	<p>20 ・ごはん とうふ ・豆腐のチャンルー ・もやしののり和え だいこん じる ・大根のみそ汁 ・ジョア</p>	<p>21 ・ごはん しろみざかな ・白身魚のフライ ほうれん草 と ひじき の 和え物 かぼちゃのすまし汁 ぎゅうにゅう ・牛乳</p>	<p>22 こめこ ・米粉パン ・オムレツ む やさい ・蒸し野菜サラダ はくさい ・白菜のクリームスープ ぎゅうにゅう ・牛乳</p>			

材料の都合により、献立の変更があるかもしれませんがご了承下さい。

9日のチャーハン、19日の野菜炒めは12月生まれのリクエストメニューです。

## 手をきれいに洗おう！

寒くなると水が冷たくなり、手洗いがおろそかになりがちです。冬場の手洗いは、かぜの予防にも効果的ですのでしっかり行うようにしましょう。

こんな洗い方ではきれいに洗えないよ

指先だけ  
石けんを使わない

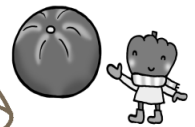
このような洗い方をしても、手の汚れは落ちません。手洗いポイントをしっかりと覚えて、きれいに手を洗うようにしましょう。

### 手をきれいに洗う方法



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！

## 冬至です！



12月21日は冬至です。冬至の日には、かぼちゃを食べる習慣があります。昔は冬至の頃になると秋野菜の収穫も終わり、食べ物がとても少なくなりました。かぼちゃは夏に採れますが、保存が利くので、「元気に冬が過ごせますように」との願いを込めて、とっておいたかぼちゃを貴重な栄養源として食べたのです。かぼちゃには「カロテン」がたっぷり含まれています。

カロテンは体の中でビタミンAになり、皮ふや粘膜を強くしてくれるので、かぜの予防に役立ちます。ビタミンEや葉酸も多く、ビタミンCや食物繊維も含まれているので、冬の健康を守るのにとっても強い味方になってくれる野菜です。

冬至の食べ物あれこれ

運盛り	いとこ煮	こんにゃく
冬至に「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるといわれます。「なんきん(南瓜・かぼちゃ)」「れんこん」「にんじ」。「きんなん」「きんかん」「かんでん」「うんどん(糖餃:うどん)」など、2つ「ん」がつくものはより利益があるとされまました。	あずきとかぼちゃを一緒に煮て作る料理です。あずきの赤い色は邪気(悪い病気を追い払うといわれます。「いとこ煮」という名前は、「煮えにくいものからおいおい(糖)入れて炊くから」とか、かぼちゃとあずきが従兄弟(いとこ)のような関係だからといわれます。	冬至にこんにゃくを食べる地域もありました。これは「珍おろし」といって、体の中に入った悪いものをこんにゃくが体の外に出すと考えられていたからです。大みそかや部分などの節目の日や大掃除の後などにこんにゃくを食べた名残だといいいます。