



# きゅうしょくだより



弘前城石垣修理中



弘前市立常盤野小中学校

月	火	水	木	金
◇ 年末年始の行事と食べ物 ◇ <small>*地域や家庭によって異なる場合があります。</small>				
<b>冬至 (12/22)</b>  かぼちゃ料理 あずきがゆ	<b>大みそか (12/31)</b>  サケ・ブリなど 年魚料理 年越しそば	<b>正月 (1/1~)</b>  お雑煮 おせち料理	<b>1</b> やとりどん ・焼き鳥弁 はくさい からしあ ・白菜の辛子和え あっあ しる ・厚揚げのみそ汁 ぎゅうにゅう ・牛乳	
<b>七草 (1/7)</b>  せり・なすな・ごきょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ 七草がゆ	<b>鏡開き (1/11)</b>  おしるこ など	<b>小正月 (1/15)</b>  あずきがゆ もち花・まゆ玉		
<b>4</b> ・ごはん ・いわし昆布煮 ・れんこんの炒め物 ・肉じゃが ・牛乳	<b>5</b> ぞうに ・雑煮 だいふく ・大福もち ・みかん ・麦茶	<b>6</b> ・ごはん ・チキンメンチカツ ・健康サラダ ・だいこんのみそ汁 ・牛乳・りんご	<b>7</b> ・しょうゆラーメン ・シュウマイ ・チンゲン菜の中華サラダ ・牛乳	<b>8</b> ・ポークカレー ・福神漬け ・フルーツデザート ・牛乳
もちつき会		シュウマイは1人3個です		
<b>11</b> ・ごはん ・手羽元の煮物 ・ひじきサラダ ・高野豆腐のみそ汁 ・牛乳	<b>12</b> ・ごはん ・しそ巻棒ギョウザ ・チンジャオロース ・春雨スープ ・ジョア	<b>13</b> ・ごはん ・つくね ・小松菜のごま和え ・おでん ・牛乳	<b>14</b> ・米粉パン ・白身魚のフライ ・キャベツサラダ ・コーンスープ ・牛乳	<b>15</b> ・わかめごはん ・厚焼玉子 ・もやしののり和え ・つみれ汁 ・牛乳
手羽元の煮物は1人2個です	しそ巻棒ギョウザは1人2個です	つくねは1人2個です		
<b>18</b> ・ごはん ・鶏肉のしょうが焼き ・野菜のカレー炒め ・豆腐のすまし汁 ・牛乳	<b>19</b> ・ごはん ・あじ塩こうじ焼き ・筑前煮 ・キャベツのみそ汁 ・牛乳	<b>20</b> ・ごはん ・エビとれんこんの寄せ揚げ ・キャベツとゆずの和え物 ・☆じゃがいものみそ汁 ・牛乳	<b>21</b> ☆ナポリタン ・モミの木ハンバーグ ・ブロッコリーサラダ ・チョコレートムース ・牛乳	<b>22</b> ☆炊き込みごはん ・にんじんとチンゲン菜の和え物 ・かぼちゃのみそ汁 ・牛乳
			クリスマスメニュー	冬至

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。

20日のじゃがいものみそ汁は6月生まれのリクエストメニューです。

21日のナポリタン、22日の炊き込みご飯は12月生まれのリクエストメニューです。

◆は栄養士訪問予定日です。

## 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ならないよ**

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!



### せっけんを使おう!

せっけんを使うと汚れや菌が落ちやすくなります。水洗いだけの場合とせっけんを使った場合では、手に残っている菌の数が違うので、必ずせっけんをつかうようにしましょう。

