



今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になり、かぜやウイルス感染症が流行しやすい季節です。かぜ予防のための生活習慣や、かぜをひいてしまった時の食事などについて紹介します。

かぜ予防の4つのポイント

生活習慣をととのえて、冬を元気にすごしましょう。



**手洗い
うがい**
石けんを使った手洗い、うがいをしましょう。



食事
栄養バランスのよい食事を好き嫌いせず食べましょう。



運動
適度な運動は血流をよくし、免疫力を高める効果があります。



睡眠
十分な睡眠は体の疲れをとり、免疫力を高める効果があります。



かぜをひいたときは…



発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などを食べましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗・殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む緑黄色野菜

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているのを消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

中学生学校給食献立コンクール 受賞献立

芦城中学校3年生麻田さんが
考えた献立

花咲くさくらえびと
シャキシャキ千石豆のまぜごはん
牛乳
ホクホクコロケ食べにコンカ?
太陽の恵みを受けたトマトと大根の梅マリネ
ゆず香る!! 栄養満点八宝菜~石川1周旅行~
キラキラ光る!! 石川の宝をつめこんだ和風プリン



麻田さんが考えた献立から、『ゆず香る!! 栄養満点八宝菜~石川1周旅行~』をアレンジして給食で提供します。石川県を北から南まで1周できるように八つの食材を使って、地産地消を意識した「石川版八宝菜」です。食べて石川の宝を発見してほしいという願いが込められたすてきな献立です。

給食で味わう小松の旬の味

にんじん

小松市が
石川県内最大の生産地!



小松市で作っているにんじんの品種は「アロマレッド」です。フルーツのような香りと甘味が特徴です。サラダで食べるのが農家さんのおすすめの食べ方です。今月の給食では、キャロットラペ(サラダ)やにんじんグラッセ、キャロットピラフで味わいます。

12月分給食献立もりつけ表

Dブロック 中学校

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

月	火	水	木	金
<p>今月の目標</p> <p>かぜ予防には、ビタミンA、 ビタミンC、たんぱく質を しっかりとろう!</p> <p>食事にかぜを予防しよう</p>				
<p>5日 酢豚</p> <p>みかん</p> <p>ごはん</p> <p>味噌ワタンスープ</p>	<p>6日 アロマレッドのキャロットラペ</p> <p>チーズ</p> <p>オムレツ</p> <p>ピーズシチュー</p> <p>米粉バターパン</p>	<p>7日 茎わかめの炒め煮</p> <p>さばのマスタードソース</p> <p>ごはん</p> <p>かみなり汁</p>	<p>8日 じゃこ豆腐のサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>和風だしカレー</p>	<p>9日 ブロッコリーのごま和え</p> <p>野菜わかめふりかけ</p> <p>野菜かきあげ</p> <p>ごはん</p> <p>おでん</p>
<p>12日 鶏肉とごぼうの甘辛炒め</p> <p>南部中学校特別給食①</p> <p>とぼろと大根の炊きごみ飯</p> <p>【2年生 松尾さん考案献立】</p> <p>豆乳ごま坦々汁</p>	<p>13日 アロマレッドにんじんのグラッセ</p> <p>照り焼きミートボール 4個</p> <p>かぼちゃの米粉ポタージュ</p> <p>ミルクロール</p>	<p>14日 大豆と魚の味噌からめ</p> <p>ごはん</p> <p>すき焼き煮</p>	<p>15日 いかとあさりのパスタローレ(パン皿)</p> <p>スイーツポテト</p> <p>バターロール(おかず皿)</p> <p>ハムサラダ</p>	<p>16日 チキンと大根の梅マリネ</p> <p>コーンシュマイ 3個</p> <p>ゆず香る! 栄養満点八宝菜~石川1周旅行~</p>
<p>19日 カニカマとマカロニのサラダ</p> <p>ハーブチキン</p> <p>小魚アーモンド</p> <p>ミルクロール</p> <p>南部中学校特別給食②</p> <p>小松産トマト&大根入り!! 石川じわもんスープ</p> <p>【2年生 市谷さん考案献立】</p>	<p>20日 れんこんきんぴら</p> <p>かぼちゃプリン</p> <p>はたはたの南蛮漬け 3個</p> <p>ごはん</p> <p>カブッキーのかまぼこを1枚のせる</p> <p>小松うどん(あんかけ)</p>	<p>21日 キャベツのカレー炒め</p> <p>南部中学校特別給食③</p> <p>飲むヨーグルト</p> <p>ソーメンチカツ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもわかめの味噌汁</p>	<p>22日 花野菜サラダ</p> <p>クリスマスデザート</p> <p>クリームキャロットピラフ</p> <p>ピラフのうえにクリームソースをかける</p>	<p>23日</p> <p>終業式</p>