

舞い散る枯れ葉や冷たい風に冬の訪れを感じる季節となりました。

早いもので今年も残り1ヶ月ですね。

何かと慌ただしい年末ですが、大人の都合で子どもの生活リズムが乱れないように注意しましょう。クリスマスやお正月など楽しい行事がたくさんありますが、早寝、早起きを心掛け、規則正しい食事時間で一日三食きちんと食べましょう。

また、風邪などの感染症も流行る時期です。手洗い・うがいは予防の基本ですが、栄養バランスの良い食事を摂ることも大切です。

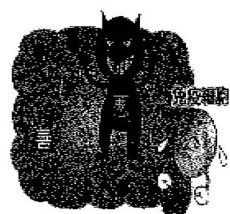
風邪などのウイルスに負けない身体づくりをして、新しい年を迎えましょう。



『腸内環境を整える』ことは免疫力の低下を防ぐことにつながる

腸内には、免疫力を高める「善玉菌」と、病気の原因になる「悪玉菌」がいます。

善玉菌は良い働きをし、免疫力を高めます。



悪玉菌が優位になると
免疫細胞の働きが低下

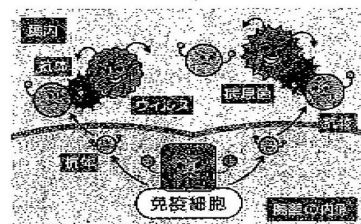
ウイルス・病原細菌が体内へ侵入



腸内細菌のバランスが乱れ、悪玉菌が増える



免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなる



体中の約70%の
免疫細胞が腸にある【腸】

腸は体の免疫細胞約70%が集まっています。

善玉菌が増えることで、免疫細胞が元気に働き、ウイルスから体を守ってくれます。

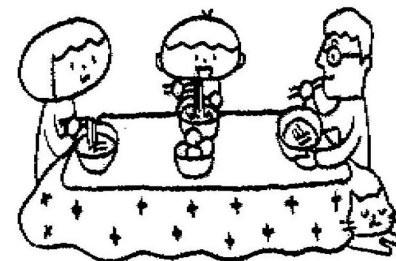
体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

●下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。

●便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。

●発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。

腸内環境を整える食材

大豆食品

便を柔らかくする上に、善玉菌の栄養源にもなる



納豆



豆腐



おから



豆乳

発酵食品

腸内の消化・吸収を促進し、善玉菌を増やす



味噌



キムチ



チーズ



酢

食物繊維

排便を促す他、善玉菌の増殖を助ける



ひじき



そば



しそ



パセリ

令和7年12月 給食献立表

冬至



冬至は1年の間でもっとも夜が長く、昼が短い日で、今年は12月22日にあたります。
冬至にはゆず湯に入ってからかぼちゃを食べる風習があります。野菜の不足する冬に、保存がきき栄養価の高いかぼちゃを食べ、厳しい寒さを乗り越えようという知恵から生まれたものです。
また、冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。給食にも「ん」のつく食材がいくつか入っています。数えながら食べてみてください。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝の おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
1	月	ご飯 カレー 切干大根の酢の物 果物	牛乳 りんごジャムサンド	米 麦じゃがいも 油 小麦粉 ごま 砂糖 りんごジャム バター ごま油 せんべい	牛肉 牛乳 スキムミルク	玉葱 人参 グリンピース にんにく 切干しだいこん かき りんご きゅうり	お茶 せんべい	590	17.9	16.6
2	火	ご飯 根菜のうま煮 かきたま汁 果物	牛乳 きなこトースト	米 麦さいとも 砂糖 でんぶん 食パン バター かりんとう	鶏肉 厚揚げ 卵 かつお節 牛乳 きな粉	れんこん だいこん 人参 干し椎茸 ほうれんそう ぶなしめじ パナナ 玉葱	お茶 かりんとう	585	22.6	16.9
3	水	ご飯 魚のチーズピカタ ほうれんそうとコーンのソテー ミネストローネ	牛乳 ふかしもち	米 麦 小麦粉 油 コーン缶 バター マカロニ さつまいも	まぐら 卵 パルメザンチーズ ベーコン 牛乳	パセリ ほうれんそう もやし 玉葱 人参 キャベツ セロリ にんにく パナナ	お茶 果物	544	23.7	16.7
4	木	ご飯 南瓜のグラタン キャベツとパインのサラダ ワンタンスープ	お茶 中華おこわ	米 麦 油 小麦粉 バター ワンタンの皮 モチ米 砂糖 クラッカー	プロセスチーズ 鶏ひき肉 スキムミルク 卵 豚肉	かぼちゃ 玉葱 ぶなしめじ パセリ キャベツ きゅうり パイン缶 人参 ねぎ 干し椎茸	お茶 クラッカー	568	20.6	22.9
5	金	ご飯 竹輪の磯辺揚げ 豚汁 果物	牛乳 ラスク	米 麦 でんぶん さいとも 砂糖 小麦粉 バター ポーロ パン	豚肉 豆腐 いりこ みそ 牛乳 竹輪 あおのり	だいこん 人参 玉葱 ごぼう ねぎ みかん	お茶 ポーロ	520	16.5	17.8
6	土	トマトソーススパゲティ 豆腐スープ	牛乳 パウムクーヘン	スパゲッティ 油 クラッカー パウムクーヘン	ベーコン 木綿豆腐 パルメザンチーズ 牛乳 いりこ わかめ	にんにく 玉葱 人参 ぶなしめじ トマト缶 チンゲンツァイ	お茶 クラッカー	514	20	16.9
8	月	ご飯 柳川煮 ツナとわかめの酢の物 みそ汁	牛乳 いもくろパン	米 麦 油 砂糖 ごま バター 小麦粉 さつまいも せんべい 黒砂糖	豚肉 卵 わかめ ツナ缶 油揚げ いりこ みそ 牛乳	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん きゅうり キャベツ 葉ねぎ	お茶 せんべい	600	23.2	17.7
9	火	ご飯 白菜のシチュー 鉄分たっぷりサラダ 果物	牛乳 ジャムサンドクラッ カー	米 麦じゃがいも コーン缶 小麦粉 バター 油 砂糖 クラッカー いちごジャム	鶏肉 スキムミルク プロセスチーズ 干ひじき ロースハム 牛乳 チーズ	はくさい 玉葱 人参 みかん ブロッコリー ほうれんそう	お茶 チーズ	615	22.3	19.1
10	水	ご飯 さばの塩焼き ごまマヨネーズ和え みそ汁	お茶 ご飯お焼き	米 麦 ごまマヨネーズ ごま油	さば 竹輪 厚揚げ わかめ みそ いりこ しらす干し 卵	キャベツ 人参 玉葱 ねぎ	ヤクルト	568	23.6	20.5
11	木	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え	お茶 フルーツサンド	米 油 砂糖 でんぶん 焼きふ 食パン かりんとう	鶏ひき肉 干ひじき 卵 かつお節 いりこ みそ 生クリーム 豆腐	人参 玉葱 しょうが ブロッコリー ごまつな えのきたけ みかん缶	お茶 かりんとう	553	25.4	19.2
12	金	ご飯 チキンピーズ 春雨スープ 果物	牛乳 あべ川マカロニ	米 麦じゃがいも 春雨 マカロニ 砂糖 さつまいも	鶏肉 大豆 ベーコン いりこ 牛乳 きな粉	玉葱 人参 トマト缶 グリンピース キャベツ 干し椎茸 パナナ	お茶 ふかしもち	571	22.9	13.9
13	土	カレーうどん ひじきの炒め煮	牛乳 丸ポーロ チーズ	うどん 油 でんぶん じゃがいも 砂糖 まるぼうろ せんべい	鶏肉 かまぼこ いりこ 干ひじき 油揚げ 牛乳 プロセスチーズ	玉葱 人参 葉ねぎ にんにく	お茶 せんべい	497	20.8	16.4
15	月	ご飯 厚焼き卵 れんこんきんぴら みそ汁	牛乳 黒糖蒸しパン	米 麦 油 砂糖 ごま 小麦粉 黒砂糖 ビスケット	卵 スキムミルク ツナ缶 油揚げ みそ いりこ 牛乳	ねぎ さやいんげん れんこん 人参 玉葱 ごまつな レーズン	お茶 ビスケット	585	23	19.2
16	火	ご飯 魚のあんかけ 汁ビーフン 果物	牛乳 岩石揚げ	米 麦 油 砂糖 でんぶん ビーフン さつまいも 小麦粉 クラッカー	たら 豚肉 牛乳 大豆 干ひじき 卵	玉葱 人参 さやいんげん 生しいたけ キャベツ 葉ねぎ パナナ	お茶 クラッカー	570	24.9	14.1
17	水	ご飯 冬野菜のカレー ごまサラダ 果物	牛乳 ラスク	米 麦じゃがいも 小麦粉 バター ごま油 砂糖 食パン	鶏肉 牛乳 ロースハム チ ーズ	れんこん 玉葱 人参 だいこん にんにく りんご キャベツ きゅうり ネーブル	お茶 チーズ	618	20.7	20.4
18	木	ご飯 魚のみぞれ煮 白菜の塩昆布和え 豆乳汁 果物	お茶 大学芋	米 麦 でんぶん 砂糖 ごま油 さつまいも 油 ごま ポーロ	まさば 塩昆布 かつお節 豆腐 いりこ 豆乳 みそ	だいこん はくさい 人参 玉葱 干し椎茸 こねぎ パナナ	お茶 ポーロ	556	20.5	14.8
19	金	ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ 果物	牛乳 スキムわらびもち	米 麦 砂糖 ごま油 でんぶん ごま 黒砂糖 せんべい	豆腐 鶏ひき肉 牛乳 みそ わかめ きな粉 スキムミルク ロースハム	玉葱 干し椎茸 人参 しょうが だいこん きゅうり みかん	お茶 せんべい	569	24.3	15.9
20	土	生活発表会								
22	月	ご飯 だご汁 れんこんのきんぴら 果物	牛乳 小倉ケーキ	米 麦 小麦粉 油 ごま 砂糖 甘納豆(あずき) さつまいも クラッカー	鶏肉 米みそ いりこ 牛乳 卵	だいこん 人参 はくさい ねぎ れんこん みかん	お茶 クラッカー	602	21.8	15.4
23	火	ご飯 魚のみそ照り焼き ほうれん草のサラダ 吉野汁	牛乳 豆腐のカップケーキ	米 麦 砂糖 コーン缶 マヨネーズ でんぶん 小麦粉 バター ビスケット	さわら 米みそ ツナ缶 豚肉 いりこ 牛乳 豆腐 スキムミルク	しょうが ほうれんそう 人参 はくさい だいこん レーズン	お茶 ビスケット	620	28.8	22.5
24	水	ケチャップライス ローストチキン 温野菜サラダ コーンポタージュ	お茶 フルーツサンド	米 バター 油 コーン缶 食パン 砂糖 せんべい	ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム	玉葱 人参 グリンピース にんにく カリフラワー ブロッコリー パセリ もも缶	お茶 せんべい	631	20.5	23.3
25	木	ご飯 炒り豆腐 ひじきの和風サラダ みそ汁	牛乳 ビスケットモンブラン	米 麦 油 砂糖 ごま ビスケット さつまいも	豆腐 鶏ひき肉 卵 牛乳 鶏肉ささ身 干ひじき みそ 油揚げ いりこ 生クリーム チーズ	玉葱 干し椎茸 人参 グリンピース きゅうり はくさい ねぎ	お茶 チーズ	620	25	23.6
26	金	ご飯 すきやき かきたまのみそ汁 果物	牛乳 じゃが芋とベーコン のチーズ焼き	米 麦 しらす 油 砂糖 でんぶん じゃがいも ポーロ	牛肉 豆腐 わかめ 卵 いりこ みそ 牛乳 ベーコン プロセスチーズ	はくさい ねぎ 人参 生しいたけ もやし みかん パセリ	お茶 ポーロ	562	25.5	21
27	土	鶏南うどん かぼちゃのおかか煮	牛乳 ラスク	うどん 砂糖 食パン かりんとう バター	鶏肉 いりこ かつお節 牛乳	ごぼう 玉葱 人参 葉ねぎ かぼちゃ	お茶 かりんとう	475	19.5	10.7