



12月 給食だより



かぜ 風邪など **感染症** に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、ついつい雑になっていませんか? セッケンをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



感染症予防に「ビタミンACE」を!



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。 ※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA

色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる

にんじん かぼちゃ
ほうれん草 レバー ウナギ

ビタミンC

野菜、果物、いも類に多く含まれる

ブロッコリー いちご 赤ピーマン
キウイフルーツ ジャがいも

ビタミンE

色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる

アーモンド ひまわり油
モロヘイヤ かぼちゃ トラウトサーモン

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



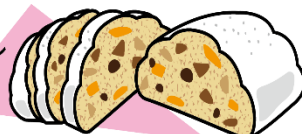
12/25 クリスマス

イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事。日本では宗教に関係なく、チキンやケーキを食べたり、プレゼントを交換したりと楽しいイベントになっています。ヨーロッパでは重要な行事に位置付けられ、伝統的なクリスマス料理でお祝いをします。下のような、ドライフルーツ入りの伝統菓子を食べる風習もあります。

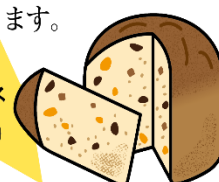
クリスマス
プディング
(イギリス)



シュトレン
(ドイツ)



パネトーネ
(イタリア)



令和4年12月予定献立表

都立江戸川高等学校 定時制課程

給食時間 行事	日	曜	主食	主菜	副菜・汁物・デザート	変更 締切	
5:30~5:55 期末考査	1	木	ゆかりごはん	鶏のねぎ塩焼き	粉吹き芋・おろし和え・すまし汁・くだもの	11/18 (金)	
5:30~5:55 期末考査	2	金	サーモンクリームスパゲッティ		コールスローサラダ・洋風たまごスープ・ チョコチップスコーン		
5:30~5:55 期末考査	5	月	豚丼		和風サラダ・みそ汁・★小松菜ケーキ	11/25 (金)	
5:30~5:55 期末考査	6	火	ごはん	から揚げ香味だれ	海藻サラダ・中華スープ・くだもの		
5:30~5:55 臨時時間割	7	水	シーフードピラフ		かぼちゃサラダ・トマトスープ・コーヒーゼリー		
5:30~5:55 臨時時間割	8	木	ごはん	ぶり大根	糸寒天の和え物・みそ汁・くだもの		
5:30~5:55 臨時時間割	9	金	衣笠丼		ふろふき大根・すまし汁・ 抹茶白玉きなこがけ (京都献立) 		
5:30~5:55 臨時時間割	12	月	ごはん	★サーモンフライ	わかめとコーンのサラダ・みそ汁・くだもの	12/2 (金)	
5:30~5:55 臨時時間割	13	火	冬野菜のあんかけチャーハン		春雨サラダ・トマトと卵のスープ・杏仁豆腐		
5:30~5:55 臨時時間割	14	水	ごはん	鶏肉のデミグラかけ	マッシュポテト・グリーンサラダ・ レンズ豆のカレースープ・くだもの		
5:30~5:55 臨時時間割	15	木	ごはん	和風ハンバーグ	ゆかり和え・豚汁・くだもの		
5:30~5:55 臨時時間割	16	金	ピザトースト		コーンサラダ・★クリームスープ・プリン		
5:30~5:55 学年集会	19	月	ポークカレーライス		キャロットドレサラダ・きのこスープ・くだもの		
5:30~5:55 避難訓練	20	火	ごはん	魚のトマトソース	白いんげんのサラダ・コーンスープ・ フルーツゼリー	12/9 (金)	
5:30~5:55 セーフティ教室	21	水	親子うどん		大根のゆず和え・かぼちゃのいとこ煮・ みかん寒天 (冬至献立) 		
5:30~5:55 百人一首他	22	木	コーンバター ライス	ローストチキン	シーザーサラダ・オニオンスープ・ クリスマスケーキ (クリスマス献立) 		
	23	金	**終業式** (※給食はありません)				

※牛乳は毎日つきます。

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

★はリクエストメニューです。

〈12月分の給食予約〉 12月分の給食は **11月18日(金)**までに予約しましょう。