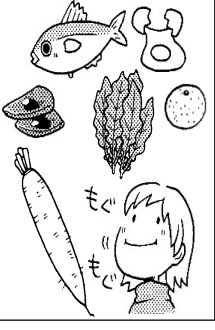
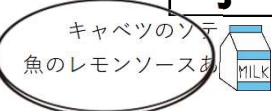
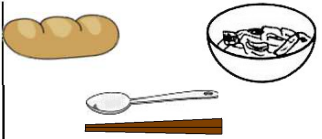
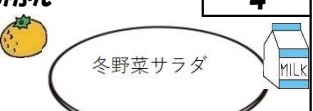
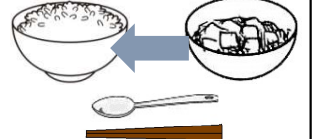
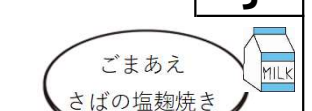
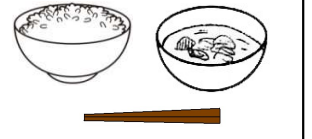
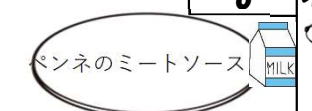
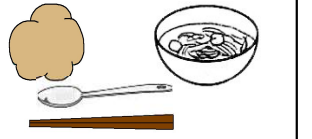
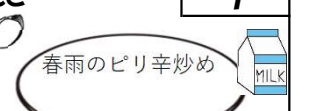
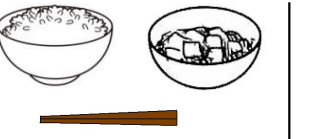
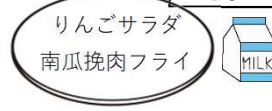
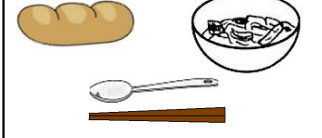
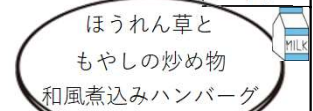
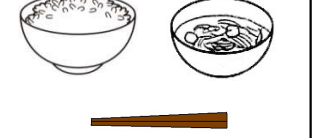
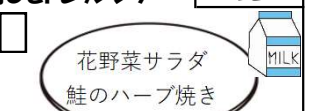
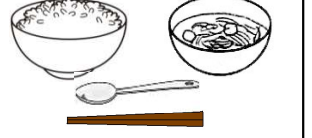
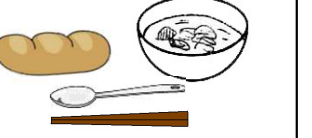
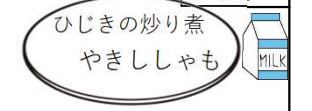
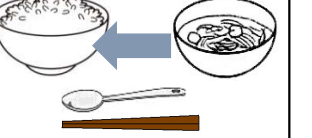
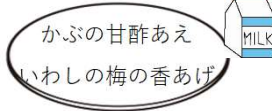
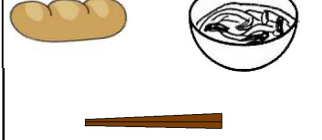
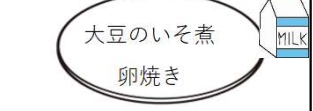
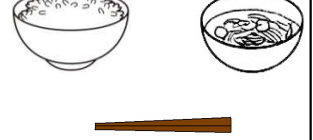
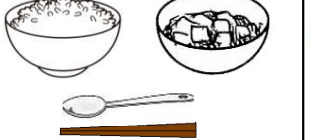
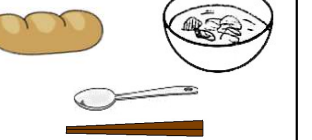
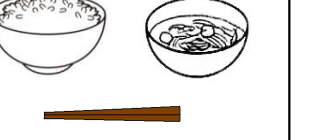




12月はいぜん表 (A)

佐世保市学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
寒い冬を乗り切るための食事のとり方 寒い朝でも朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとみましょう。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。 			ご協力をお願いします バナナやみかんの皮を食器に置かないようにと、お願いしています。また、皮を食缶に入れるときは、袋の中に返すようしてください。「あく」の付着を防ぐためです。「あく」は汚れではありません。お盆に黒いしみがついていても、衛生上の問題はありません。  片付けの時、ごはん食缶に茶碗一杯分の水を流し入れて下さい。  ごはんのこびりつきを防ぎます。ご協力をお願いします。	
3 キャベツのソテー 魚のレモンソース  かぶと白菜の コッペパン 豆乳クリーム  豆乳は大豆を煮てこした液です。今日は米粉と豆乳でクリームを作り、コクを出すために、米みそを少し入れました。	4 みかん 冬野菜サラダ  ごはん ポー  今日は、冬野菜のブロッコリーや大根、れんこんを使ったサラダです。今日のれんこんは、佐世保産のれんこんです。	5 ごまあえ さばの塩麹焼き  ごはん のっぺい汁  のっぺい汁は、片栗粉などでとろみをつけた汁物です。とろみでふたをしているので冷めにくく、寒い冬にぴったりの汁物です。	6 パンネのミートソース  たまごハ スープ  キャベツは世界最古の野菜のひとつです。傷ついた胃の粘膜を修復するビタミンUが含まれます。胃腸薬にもありますね。	7 りんご 春雨のピリ辛炒め  ごはん 大根のそぼろ煮  芸があまり上手ではない役者を大根役者といいます。これは、大根はどのように食べてもお腹にあたらないので、こう言われるようになったそうです。
10 りんごサラダ 南瓜挽肉フライ  コッペパン ビーフシ  ビーフシチューは、牛肉とたまねぎなどの根菜をブラウンソースでじっくり煮込んだ料理です。	11 ほうれん草と もやしの炒め物 和風煮込みハンバーグ  ごはん すま  ほうれん草や大根などの冬野菜は霜がおりて寒くなると、凍らないように糖分をふやして自分で身を守るそうです。霜が降りた後の野菜が甘くなるのはこのためです。	12 青じそドレッシング 花野菜サラダ 鮭のハーブ焼き  チキンライス とうもろこしの  ブロッコリーやカリフラワーのことを花野菜といいます。もこもこした部分が花のように見えますが、これはつぼみです。	13 一食ケチャップ フレンチサラダ オムレツ  白菜と肉団子の 黒砂糖パン スープ  白菜は冬が旬の野菜です。葉の白い芯の部分の黒い斑点は、甘みが増した証拠です。	14 ひじきの炒り煮 やきししゃも  麦ごはん 親子丼  ししゃもという名前は、ドイツ語の「シュシュハム」が変化したものです。「シュシュ」は川原の柳をハムは「葉」を意味します。
17 かぶの甘酢あえ いわしの梅の香あけ  米粉パン ちゃんぽん  かぶは、日本で一番古い野菜のひとつです。ほとんどが水分ですが、甘味もあるので、あえものやクリーム煮など色々な料理に使われます。	18 大豆のいそ煮 卵焼き  ごはん つみれ汁  つみれ汁は、肉や魚のすりみの種を、手でつまんで入れて作るの、この名前がつけました。今日のつみれは、タチウオのすりみでできたつみれ汁です。	19 バナナ クービイリチー  麦ごはん 豆腐の中華煮  クービイリチーは昆布を使った沖縄料理です。江戸時代に富山の薬売りが中国から沖縄に輸入されていた漢方薬と引き換えに昆布を渡して広がっていました。	20 焼きアインタルト ビーンズサラダ  レーズンパン ミネストロ  ミネストローネは、主にトマトを使ったイタリアのスープです。イタリアでは使う野菜も季節や地域によって様々で、決まったレシピがない家庭料理です。	21 スウィーティ かぼちゃの 含め煮  ごはん 春雨汁  22日は冬至です。冬至とは1年で昼が短く、夜が長い日のことです。冬至にかぼちゃを食べるとかぜの予防になると昔から言われています。



で かぜを
予防しよう！

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう！

あなたは 指先 ちょこつとさん？



「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか？ これでは洗っていない部分が多くて手洗いをしていないのとほとんどかわりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。