



12月給食だより

令和5年11月30日

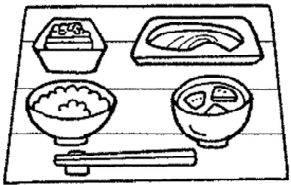
陸別町給食センター

かぜの予防について

「かぜは万病のもと」とよくいわれます。かぜの症状のほとんどは自然に治りますが、こじらせてほかの病気を引き起こすこともあります。かぜをあなどらずに、しっかりと予防しましょう。

かぜ予防の大原則

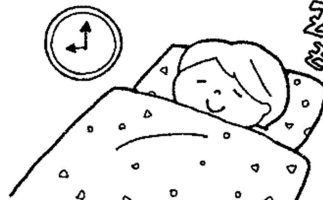
栄養バランスのよい食事



適度な運動



十分な睡眠



その他、手洗い・うがいを徹底して

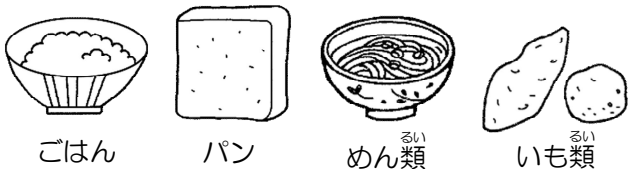
習慣づけましょう。



かぜ予防のためにとりたい栄養素

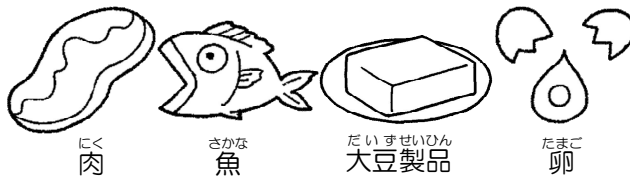
炭水化物

体を温め、活動するためのエネルギーのもとになる。のどや鼻の炎症などで消費したエネルギーを補給し、体力をつける。



たんぱく質

筋肉や血、免疫細胞など、丈夫な体をつくる材料になる。体を温め、寒さに対する抵抗力を高める。



ビタミンA・C・E

のどや鼻、皮ふの粘膜を強くし、ウイルスなどの体への侵入を防いだり、体の抵抗力を高める。



献立のお知らせ

14日：つけナポリタン

ベーコンや野菜が入ったトマトスープにパスタをつけて、つけ麺のように食べてください。



15日：ガパオライス・春雨スープ

今月の世界の料理は、「タイ」料理です。ガパオライスは、タイで食べられているごはん料理です。



ガパオとは「バジル」という意味で、タイでは「ホーリーバジル」という種類のものを使います。給食では、ナンプレーと乾燥バジルで味付けします。

目玉焼きをのせていただきます♪

タイでは、春雨を使ったメニューがよく食べられており、汁物やサラダにして食べます。タイでは、レモンの香りのする「レモングラス」という葉を使いますが、給食では手に入らないので、レモン果汁を入れてさっぱりと味わえるスープにしています。

20日：冬至しるこ

冬至とは、一年のうちで一番太陽が出ている時間が短い日のことです。昔の人は、太陽の力が弱まる



と人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。今年の冬至は22日ですが、献立の都合により20日に冬至メニューとしました。

ん のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん) れんこん ぎんなん きんかん うどん

18日：クリスマス給食

少し早いですがクリスマス給食を提供します。フライドチキンは給食センターで下味、衣をつけて一つ一つ揚げます。年に一度のクリスマスケーキもお楽しみに！

21日：牛乳プリン

7月に「陸別町農畜産物加工研修センター」さんよりいただいた「牛乳プリン」を、もう一度作っていただけることになりました。感謝の気持ちを忘れずに、おいしくいただきます。