




12月給食だより



12月の予定献立表

令和元年度佐賀県立唐津商業高等学校定時制

月	火	水	木	金
2 ごはん・牛乳 肉じゃが ほうれん草のアーモンド和え 油揚げとわかめのみそ汁	3 クリームスパゲティ 牛乳 野菜サラダ 蒸しパン	4 ごはん・牛乳 魚の竜田揚げ 高野豆腐の卵とし 白菜のスープ	5 ごはん・牛乳 鶏肉のパン粉焼き 添え野菜 大豆の磯煮 根菜のごま汁	6 ごはん・牛乳 ひよこまめのカレー かぶとリンゴのサラダ プリン  福神漬け
9 キムパップ丼 牛乳 春雨サラダ チンゲンサイのスープ 一口肉まん	10 ごはん・牛乳 魚のホイル焼き 小松菜のごま和え みそけんちん汁	11 肉うどん 青菜ごはん・牛乳 磯和え 洋風大学いも	12 ごはん・牛乳 チキン南蛮風 白菜の煮びたし 野菜つみれのスープ	13 ごはん・牛乳 焼き肉風ソテー 大根サラダ 厚揚げのみそ汁
16 ごはん・牛乳 肉団子とさつまいもの甘がらめ 海藻サラダ 白菜のみそ汁	17 ハヤシライス 牛乳 ブロッコリーサラダ ごまプリン	18 あんかけ皿うどん おにぎり・牛乳 いわしの梅煮 果物 	19 ごはん・牛乳 クリームシチュー 茎わかめサラダ 果物 	20 冬至の献立 ごはん・牛乳 魚の塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 かぶのゆず漬け ごぼうのみそ汁
23 中華丼 牛乳 シュウマイ 豆腐とわかめのスープ 果物	24 クリスマスの献立 ピラフ・牛乳 鶏肉のから揚げ フライドポテト 野菜サラダ かぶのスープ ケーキ	<div data-bbox="734 1075 1484 1411" data-label="Complex-Block"> <h3 style="text-align: center;">冬休みの食生活</h3> <p style="text-align: center;">食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう</p> </div>		

*セレクト (チョコ・ストロベリー)

今月の給食の目標は「冬健康管理をしよう」です。

いよいよ冬の到来です。最近、マスクをした人が増えていますね。あなたは大丈夫？

□□□□□ かぜ・インフルエンザの季節です □□□□□



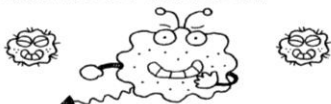
栄養&休養&運動で

体の抵抗力を高めましょう！



どうしてかぜやインフルエンザが流行するの？

冬場にかぜやインフルエンザがはやるのは、気温が低くなり、空気が乾燥してかぜやインフルエンザのウイルスが活発に活動するためです。かぜなどのウイルスが体内に入ってきて、かぜをひく人とひかない人がいます。これは、その人が持っている体の抵抗力などともかかわっているからです。



抵抗力を

高めるために



体の抵抗力を高めるためには、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。

毎日の基本的な生活が、かぜを予防する第一歩になります。不規則な生活をしている人は、見直してみましょう。

かぜをひいてしまったら

安静にして休むことが大切です。熱があつて体力が消耗している時の食事は、水分をしっかりとって、消化のよいおかゆや柔らかく煮たうどんなどがよいでしょう。

また、刺激物や油の多い料理はさけて、のどごしのよいスープ類やゼリー類などがおすすめです。

