





12月給食だより

12月の予定献立表

令和2年度佐賀県立唐津商業高等学校定時制

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|--|--|---|
|  | 1 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 | 2 クリームスパゲティ 牛乳 野菜サラダ デザート | 3 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 | 4 ごはん・牛乳 ひよこまめのカレー かぶとリンゴのサラダ ゼリー 福神漬け  |
| | 7 ごはん・牛乳 焼き肉風ソテー 大根サラダ 厚揚げのみそ汁 果物 | 8 肉うどん・牛乳 青菜ご飯 磯和え 洋風大学いも | 9 ご飯・牛乳 魚の西京焼き ほうれん草のアーモンド和え すまし汁 デザート | 10 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 |
| 14 ごはん・牛乳 チキン南蛮 白菜の煮びたし ビーフンスープ | 15 キムパップ丼 牛乳 春雨サラダ チンゲンサイのスープ デザート | 16 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 デザート | 17 ごはん・牛乳 クリームシチュー 茎わかめサラダ 果物 | 18 シシリアンライス 牛乳 さといもの磯揚げ 野菜チップ サンラータンスープ |
| 21 冬至の献立 ごはん・牛乳 魚の塩焼き かぶのゆず漬け かぼちゃのそぼろ煮 ごぼうのみそ汁 | 22 ハヤシライス 牛乳 ブロッコリーサラダ ごまプリン | 23 あんかけ皿うどん おにぎり・牛乳 いわしの梅煮 果物 | 24 クリスマスの献立 オムライス・牛乳 鶏肉の香草焼き 野菜サラダ かぶのスープ ケーキ |  |
|  | | | | |

*セレクト (チョコ・ストロベリー)

今月の給食の目標は「冬の健康管理をしよう」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たり、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。

