

# 12月給食たより



12月の予定献立表

令和5年度佐賀県立唐津商業高等学校校定時制

月	火	水	木	金
<b>冬休みの食生活</b> 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 				1 ビビンバ・牛乳 バンサンスー 豆腐とわかめのスープ 果物
4 ご飯・牛乳 クリームシチュー 茎わかめサラダ	5 ご飯・牛乳 和風ハンバーグ 小松菜のソテー えのきのごまネーズ和え かぼちゃのみそ汁	6 中華丼or皿うどん 牛乳 手作りシュウマイ 豆腐の中華スープ	7 ご飯・牛乳 魚のアーモンド揚げ ゆで野菜 高野豆腐の卵とじ もやしと油揚げのみそ汁	8 ご飯・牛乳 鶏肉のパン粉焼き ゆで野菜 大豆の磯煮 根菜のごま汁
11 キムパップ丼 牛乳 ぎょうぎ 春雨サラダ チンゲンサイのスープ	12 スープスパゲティ 牛乳 野菜サラダ 	13 ご飯・牛乳 鶏のから揚げ ゆで野菜 小松菜のごま和え みそけんちん汁 デザート	14 キーマカレー 牛乳 かぶとリンゴのサラダ 福神漬け	15 ご飯・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
18 さつまいもご飯・牛乳 ちくわの二色揚げ ほうれん草のアーモンド和え 厚揚げのみそ汁	19 ハヤシライス 牛乳 ブロッコリーサラダ デザート	20 ご飯・牛乳 魚のねぎみそ焼き かぶのゆず漬け さといものそばろあんかけ すまし汁 フルーツのヨーグルトかけ	21 ご飯・牛乳 チキン南蛮 白菜の煮びたし ビーフンスープ	22 冬至・クリスマスの献立 オムライス・牛乳 鶏肉の香草焼き いんげんのソテー かぼちゃのサラダ レタスのスープ 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。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も、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やわ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。

