



# 12月給食だより



令和6年度12月  
大田区立馬込中学校

今年も残り1か月となりました。この1年間、元気に過ごせましたか。

一年で一番夜が長くなる冬至があり、寒さもだんだんと厳しい季節になってきました。かぜなどで体調を崩すことがないように、手洗い、うがいをしっかりしましょう。健康な毎日を過ごすためには、「食事・運動・睡眠」の3つの要素をバランス良くとり入れる事が大切です。生活週間を見直し素敵な新年を迎える準備をしましょう。

## 手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



### 手洗いのポイント

### 水分が残っていると手荒れの原因になります。

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。乾燥が気になるときは、こまめに保湿剤を塗りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。プクプクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

### 冬休みの食生活~10のポイント



|                                  |   |   |   |
|----------------------------------|---|---|---|
| <b>た</b> (食) ベすぎに気を<br>つけよう<br>  | <b>の</b> (飲) み物は甘くない<br>ものを選ぼう<br>        | <b>し</b> っかり手を洗って<br>から食事をしよう<br>       | <b>い</b> ち(1)日3食、<br>規則正しく食べよう<br>      |
| <b>ふ</b> ゆ(冬)が旬の<br>食べ物をとろう<br>  | <b>ゆ</b> っくりよくかんで<br>食べよう<br>かむ<br>かむ<br> | <b>や</b> さい(野菜)を<br>たっぷり食べよう<br>        | <b>す</b> すんで、おうちの人<br>のお手伝い<br>をしよう<br> |
| <b>み</b> ンなで食卓を囲む<br>機会をつくろう<br> | <b>を</b> (お) やつは時間と量<br>を決めてとろう<br>       | <b>一以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。</b><br> |   |

### ◆◆今月の献立より◆◆

12日 けんちんうどん  
さつま芋の「マ団子」  
東京元気農場で採れた鮮  
鮮な野菜を使用します。  
だいこん・にんじん・里芋  
さつまいも

20日 かぼちゃの蒸しパン  
東京元気農場で採れた  
「万次郎かぼちゃ」を  
使用して蒸しパンを作ります。  
万次郎かぼちゃはラグビー  
ボールのような形が特  
徴で、ポタージュやスイ  
ーツに適しているそうです。

### 令和6年度 12月献立表

| 日 | 曜 | 献立名         | 飲用牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる          | 黄の仲間<br>熱や力の元になる     | 緑の仲間<br>体の調子を整える                         | エネルギー<br>(Kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|---|---|-------------|------|-------------------------|----------------------|--|---------------------------------|
| 2 | 月 | ごましらすごはん    | ○    | しらす                     | 米, おおむぎ(押麦), 白いりごま   |  | 792<br>31.2                     |
|   |   | 大根と豚肉のべっこう煮 |      | 豚肉, さつま揚げ               | 砂糖, こんにゃく, さといも, でん粉 | たまねぎ, 大根, にんじん                           |                                 |
|   |   | ネギとワカメのみそ汁  |      | 昆布(だし), 赤みそ, 白みそ, 冷凍わかめ |                      | 長ねぎ                                      |                                 |
| 3 | 火 | メキシカンライス    | ○    | 豚ひき肉, ウィンナーソーセージ        | 米, 米粒麦, 油, バター       | たまねぎ, にんじん, マツタケ, 水煮,<br>トマト, ホールコーン(ピマ) | 767<br>31.4                     |
|   |   | ポテトのチーズ焼き   |      | ベーコン, 調理用牛乳, ピザ用チーズ     | オリーブ油, バター, じゃがいも    | たまねぎ, パセリ                                |                                 |
|   |   | 野菜スープ       |      | 豚肉                      | 油                    | 古根生姜, にんじん, キャベツ, もやし, 小松菜               |                                 |
|   |   | りんご(くだもの)   |      |                         |                      | りんご                                      |                                 |