

いただきます



2024年度12月号



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



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。



水分が残っていると手荒れの原因になります。

てあ げんいん



<にんじんしりしり> ~こども4人分くらい

(材料) たまご1個 ツナ1缶 にんじん40g もやし120g
かつお節少々 めんつゆ12g さとう少々 炒め油

(作り方)

- ①にんじんは千切りにします。
- ②なべに油を入れて、にんじんもやしを炒め、めんつゆさとうで味付けします。ときたまご・かつお節を入れて混ぜ、炒めて完成です。



月	火	水	木	金
2日 中 弁当日 岬小 弁当日 庶野 弁当日 えり小振替えて 休み 	3日 ラーメン 塩スープ だんごみつけ (かぼちゃ) 牛乳 	4日 ごはん みそ汁 サバカレー煮 ひじき煮 牛乳	5日 ※えり小なし マーボー丼 みそ汁 ささみ和え 牛乳	6日 ごはん みそ汁 ポークチャップ サラダ 牛乳
 米麦とうふしめじわかめ たら切り干しツナインゲン卵 ◎649kcal◎25.8g◎25.6g	めん(卵)焼き豚(乳・卵) 白菜ねぎ人参ほうれん草 ◎615kcal◎24.2g◎19.4g	米麦さばとうふわかめねぎ いもひじき人参あげ丸天 ◎631kcal◎25.3g◎20.4g	米麦とうふた肉ねぎしょうが あげほうれん草玉ねぎささみ ◎645kcal◎30.9g◎18.9g	米麦ぶた肉玉ねぎしめじねぎ ちくわブロッコリマヨ(卵) ◎644kcal◎25.3g◎22.8g
9日 ごはん みそ汁 たらフライ 切干卵いため 牛乳	10日 小トレイ うどん カレー汁 もち米むし 牛乳	11日 和風ビビンバ みそ汁 みかんゼリー 牛乳 	12日 岬・庶トレイ パン スープ 青のりコロケ サラダ 牛乳 	13日 ごはん みそ汁 豚しょうが焼き 和え物 牛乳
米麦とうふしめじわかめ たら切り干しツナインゲン卵 ◎649kcal◎25.8g◎25.6g	うどんぶた肉ちくわ玉ねぎ ほうれん草もち米しめじねぎ ◎624kcal◎25.2g◎15.3g	米麦ぶた肉キムチごぼうしそ 肉団子とうふ人参わかめねぎ ◎638kcal◎22.2g◎20.1g	とり肉とうふ人参もやしねぎ コーンキャベツハムマヨ(卵) ◎622kcal◎27.9g◎22.9g	米麦ほうれん草あげいもねぎ 切り干しめやしかにかま(卵) ◎655kcal◎28.9g◎20.9g
16日 チキンライス スープ 春雨和え 牛乳 	17日 中トレイ うどん たまご汁 大学イモ 牛乳 	18日 にんじんご飯 みそ汁 鶏照り焼き 和え物 牛乳	19日 パン/チョコクリーム スープ ウインナー炒め みかん 牛乳 	20日 ごはん 豚汁 えびかつ マカロニサラダ 牛乳
米ぶた肉とり肉ピーマンハム 春雨もやしベーコンとうふ ◎621kcal◎22.3g◎18.4g	うどんぶた肉玉ねぎ人参卵 マイタケわかめさつまいも ◎608kcal◎24g◎19.3g	米もち米あげ人参とり肉とうふ ツナきゅうり大根ほうれん草 ◎637kcal◎26.5g◎15.3g	とり肉キャベツ大根人参 ウインナーピーマンカレー粉 ◎600kcal◎22.7g◎17.1g	ぶた肉しめじごぼうとうふねぎ えびかつ(卵)マヨ(卵) ◎678kcal◎31.4g◎27.2g
23日 ごはん みそ汁 いかてん キムチ炒め 牛乳	24日 スパゲッティ ツナソース 海草サラダ 牛乳	25日 終業式 ハヤシライス フルーツヨーグルト 牛乳 	たいよう いち 太陽の位置 夏至 春分の日 秋分の日 冬至 南 北 東 西 	
あげ玉ねぎ人参キムチぶた肉 イカてん(卵)もやし春雨 ◎643kcal◎30.0g◎23.5g	スパゲッティツナ人参しめじ ピーマン牛乳エリンギハム ◎609kcal◎22.3g◎18.4g	牛肉ぶた肉マイタケ人参しめじ 玉ねぎごぼうりんご缶バナナ ◎687kcal◎2010g◎18.2g		

冬至 (12月21日ごろ)



ゆず

かぼちゃと小豆のいとこ煮

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、健康にすごせるように祈る風習があります。



