

# 12月学校給食予定献立表

秦野市立末広小学校 神奈川県立秦野養護学校

給食回数 16回



ひづけ・その他		冬至(12月22日)		1日(木)		2日(金)	
		<p>「ん」がつくものを食べる 「冬至」には運を呼び込むために 名前に「ん」がつく食べ物を食べる 地域があります。 中でも「ん」を2つ含む食べ物は運 が重なり倍増するとして特に縁起が 良いとされています。</p>					
き	炭水化物・脂質						
い	おもにエネルギーのもと						
ろ	になる食品						
あ	たんぱく質・無機質(カルシウム)						
か	おもにからだをつくる						
み	ビタミン・無機質						
ど	り						
<small>中学年提供栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分</small>							
5日(月)		6日(火)		7日(水) 年越し献立		8日(木)	
<small>669kcal 24.3g 19.9g 2.0g</small>		<small>640kcal 24.9g 20.5g 2.3g</small>		<small>652kcal 26.0g 21.1g 2.1g</small>		<small>684kcal 24.0g 18.6g 2.3g</small>	
12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)	
<small>660kcal 28.1g 17.3g 2.2g</small>		<small>614kcal 28.3g 19.5g 2.6g</small>		<small>661kcal 26.7g 19.1g 2.2g</small>		<small>669kcal 23.8g 25.1g 2.4g</small>	
19日(月) 保護者献立		20日(火)		21日(水) 冬至献立(12/22)		22日(木) クリスマス献立(12/24)	
<small>617kcal 24.8g 17.7g 1.6g</small>		<small>640kcal 29.5g 22.9g 2.4g</small>		<small>675kcal 23.3g 15.7g 2.7g</small>		<small>677kcal 23.6g 16.4g 2.1g</small>	

### 年越しそば

月の末日を「みそか」といい、12月の末日は、1年の最後という  
ことでは「おみそか」といいます。  
この日には年越しそばを食べる習慣  
があります。年越しそばを食べる理由  
は諸説ありますが、「そばのように細  
くても長く幸せに暮らせますように」と  
か昔、金銀細工師が散らかった金  
粉を集めるためにそば粉をねった  
そばがきを使うことから「お金がたまる  
」などの縁起物として、年越しの食  
べ物になったと言われています。

今年もお世話になりました。  
よいお年をお迎えください。

## 寒くてもしっかり

# 手を洗おう!

## 食事 運動 睡眠

### で かぜを 予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが「1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかりと食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう!