

いただきます



2025年度 12月号

12月
December

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



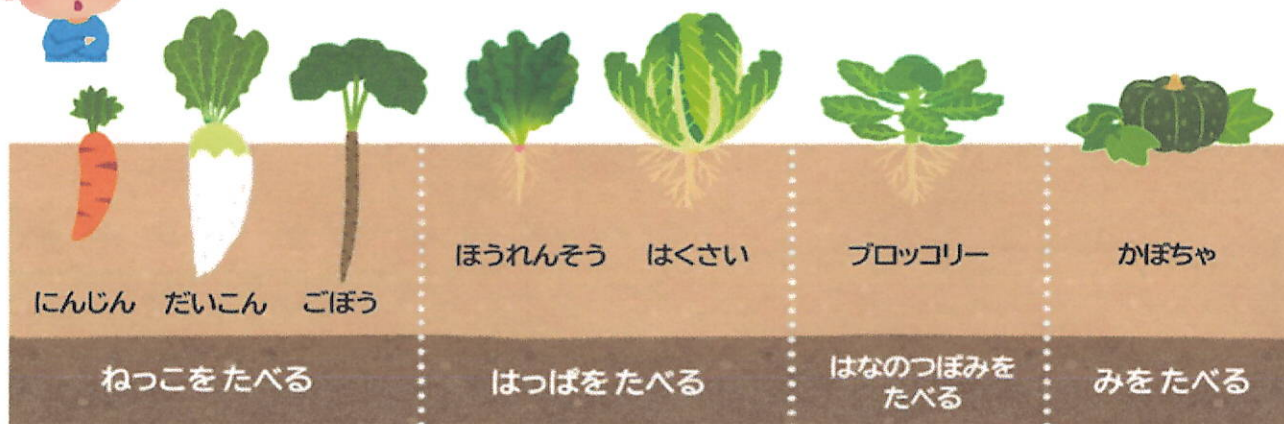
せっけんをつけ、こするように洗います。

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。



やさいのどの部分をたべているのかな?



白菜や大根などの冬に旬をむかえる野菜たちは、寒さでこおることのないように、細胞に糖をたくわえるため、甘みがあって味が濃いのが特徴です。また、冬野菜には体を温める効果のある野菜が多くあります。

親子給食のメニュー チキンレモン

とても簡単で子ども達にも人気なメニューなので、ぜひうちでも作ってみてください。

材料(3人分)

鶏もも肉:180g

調味料

塩・こしょう:適量

たれ 水:8cc

レモン果汁:3g

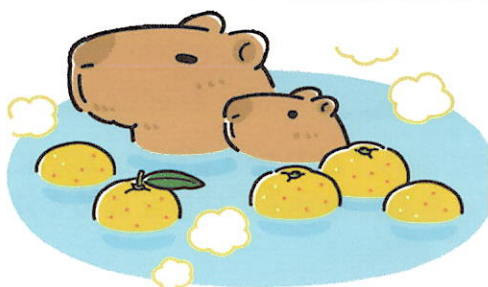
さとう:6g

片栗粉:適量

●鶏もも肉を一口大に切り、塩こしょうで下味をつけ、片栗粉をつけて油で揚げる。

●たれの調味料を鍋で加熱し、揚げた鶏もも肉にからませる。

月	火	水	木	金
1日  塩ラーメン スイート ポテトサラダ 牛乳	2日  ごはん スープ チキンレモン のり和え 牛乳	3日  ごはん スープ みそおでん たまご焼き 牛乳	4日  パン スープ カボチャと豚肉のごまがらめ フルーツ 牛乳	5日  親子丼 みそ汁 スパサラダ 牛乳
鶏焼き豚なるとメンマもやしわかめ 人参ほうれん草卵ねぎりんごマヨ さつまいもレーズン蜂蜜クリームチーズ	米麦鶏肉レモン大根パセリ ウィンナーキャバツ人参玉ねぎ もやしきゅうりのり	米麦豆腐わかめベーコン ねぎ大根こんにやくさつまあげ ちくわウィンナー卵ツナほうれん草人参	パンベーコンいも人参玉ねぎ キャバツしめじカボチャ豚肉 キウイごま	米麦鶏肉玉ねぎなると人参 しいたけたけのこねぎ卵キャバツ 豆腐わかめカニカマスパグッティさやうりマヨ
8日  ごはん みそ汁 しょうが焼き 大根サラダ 牛乳	9日  親子とじ うどん お好み焼き風 かきあげ 牛乳	10日  ごはん どさんこ汁 鶏の塩こうじ焼 和え物 牛乳	11日  パン スープ からあげサラダ バナナ 牛乳	12日 ★デザートバイキング カレーライス 福神漬  牛乳
米麦あげほうれん草すりみ ねぎ豚肉しょうが玉ねぎごま ピーマン大根きゅうりハムマヨ	うどん鶏肉まいたけ 玉ねぎ人参卵わかめねぎ ちくわえびキャバツあげ玉紅ショウガ	米麦豆腐まいたけ豚肉 大根人参コーンねぎバター 鶏肉たくあんキャバツきゅうり	パンウィンナーピーマン大根 玉ねぎ豚肉キャバツきゅうり バナナごまにんにく	米麦豚肉いも人参玉ねぎみかん まいたけバター福神漬 りんごきなこと
15日  ごはん みそ汁 豚こしょう炒め ひじきサラダ 牛乳	16日  スパゲティ ミートソース 切干サラダ 牛乳	17日  豚丼 みそ汁 梅和え 牛乳	18日  パン スープ チキンフレイク焼 かに風サラダ 牛乳	19日  にんじん飯 かきたま汁 さんまからあげ ネギソース 牛乳
米麦豆腐えのきわかめ ねぎ豚肉にらレンコンねぎ ひじきハムキャバツ人参コーン	パスタ豚肉玉ねぎ人参パセリ ピーマンなすにんにくトマトごま 切干大根ハムきゅうりコーンマヨ	米麦豚肉玉ねぎ梅 しいたけしらたきほうれん草あげ しめじねぎキャバツもやし人参ハム	パンキャバツきゅうりコーン カニカマスズウィンナー玉ねぎ 人参いも鶏肉コーンフレイク	米もち麦鶏肉人参卵 豆腐わかめねぎまいたけ さんま
22日  カレーうどん ポテト ベーコン焼 牛乳	23日  ハヤシライス かぼちゃ サラダ 牛乳	 デザートバイキング ・りんごケーキ ・黒みつかん ・みかん  		
うどんぶた肉玉ねぎ人参 ほうれん草ちくわねぎ ウィンナーベーコンいもチーズ	米麦牛肉豚肉まいたけ 人参玉ねぎしめじグリーンピース バターかぼちゃツナきゅうりレーズンマヨ			



12月22日は **冬至** です。

冬至とは、一年の中で最も昼が短く、夜が長い日のことです。冬至の日には、無病息災を願い、かぼちゃを食べたり、ゆず湯につかる習慣があります。また、「れんこん」、「にんじん」など、名前に「ん」のつく食べ物を食べると縁起がよいといわれています。

