



# 12月こんだて



坂の上小学校

★献立の目標 楽しい雰囲気でお食卓を囲もう

★献立のポイント 冬の野菜を使った料理  
行事にちなんだ献立

★指導内容 ①楽しい雰囲気でお食卓を囲むことについて  
②食生活のマナーについて知る

★牛乳は毎日つきます \*都合により献立が変更になる場合があります。

★ ひしの直売の野菜 ★

玉葱・白菜・大根・長葱

★ 今月の地域生産者野菜 ★

じゃが芋・キャベツ・ヤーコン・  
玉葱・長葱・大根・佐久鯉

月	火	水	木	金
<p>★8日は保健委員会のみなさんが考えてくれた『歯と口に良い献立』です。</p> <p>★20日は「信州を味わう日」献立です。今月は『鯉の甘辛揚げ』です。</p> <p>★21日は冬至献立です。一年で一番、太陽の出ている時間が短い日です。</p> <p>★22日はクリスマス献立で、2学期最終日です。</p> <p>来年も良い年を迎えられますように...</p>				<p>1日</p> <p>ごはん 鶏つくねのごま焼き レンコンサラダ 豚じゃがキムチ</p>
4日	5日	6日	7日	8日
<p>減量ごはん 鶏チリポテト 大根の中華漬け 醤油ラーメン</p>	<p>米粉パン 魚のフリッター コールスローサラダ 白菜とベーコンのスープ</p>	<p>ごはん 豚肉の生巻焼き 味噌ドレサラダ 芋煮汁 みかん</p>	<p>ごはん カレイの中華煮 マカロニサラダ ワンタンスープ</p>	<p>発芽玄米ごはん タンドリーチキン カッターチーズサラダ チゲスープ りんご</p>
11日	12日	13日	14日	15日
<p>ごはん 厚揚げのコチジャンチース焼き のり塩ナムル 水菜のほりほりスープ</p>	<p>コッペパン 鶏のバーベキューソース チースポテト 春雨スープ ミルメーク(ココア)</p>	<p>ごはん ささ身とチーズの春巻き 切り干し大根の煮物 厚揚げの味噌汁 青海苔小魚</p>	<p>ごはん 信州大豆コロッケ ヤーコンのサラダ 鶏ごぼう汁</p>	<p>わかめごはん 塩レモン唐揚げ 海藻サラダ カレースープ</p>
18日	19日	20日	21日	22日
<p>ごはん 鯉の味噌マヨ焼き 筑前煮 かきたま汁</p>	<p>紅茶トースト 根菜サラダ ポトフ ラフランスゼリー</p>	<p>ごはん 鯉の甘辛揚げ 里芋のどぼろ煮 白菜と麩の味噌汁</p>	<p>素菜飯 こんにゃくと竹輪の煮物 ダイコンサラダ かぼちゃほうとう はちみつゆずゼリー</p>	<p>ツナカレーピラフ チキンのハーフ焼き クリスマスサラダ ☆パスタのスープ クリスマスケーキ</p>



日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

## 冬休みの元気に過ごすためのポイント

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	<p>ほうれん草 みかん りんご</p>

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

ん のつく食べ物を食べると、 になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ(なんきん) れんこん ぎんなん きんかん  
にんじん かんてん うどん