

# 12月のこんだて

《今月の目標》 食事のマナーを身に着けよう

富山県立しらとり支援学校

令和6年12月

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
黒糖パン 牛乳 味噌ラーメン コロッケ 大根サラダ  エネルギー 764 kcal たんぱく質 28.5 g カルシウム 420 mg	ご飯 牛乳 ふくらぎのかば焼き おひたし ごまけんちん汁 バナナ  エネルギー 834 kcal たんぱく質 35.3 g カルシウム 448 mg	食パン いちごジャム 牛乳 オムレツ グリーンサラダ かぶのクリーム煮  エネルギー 789 kcal たんぱく質 30.5 g カルシウム 366 mg	ご飯 牛乳 プルコギ 添え野菜 味噌汁 りんご  エネルギー 825 kcal たんぱく質 25.9 g カルシウム 364 mg	菜飯 牛乳 大根の味噌煮込み 煮豆 昆布和え  エネルギー 763 kcal たんぱく質 32.0 g カルシウム 453 mg
9日	10日	11日	12日	13日
食パン ブルーベリージャム 牛乳 鶏肉と大豆のアーモンドがらめ フレンチサラダ ポトフ  エネルギー 876 kcal たんぱく質 34.7 g カルシウム 372 mg	ご飯 牛乳 きびなごフライ はりはり和え 豚汁  エネルギー 773 kcal たんぱく質 34.4 g カルシウム 495 mg	カレーライス 牛乳 ヨーグルト和え  エネルギー 798 kcal たんぱく質 26.5 g カルシウム 396 mg	ご飯 牛乳 ハンバーグ 春雨サラダ 味噌汁 みかん  エネルギー 767 kcal たんぱく質 27.1 g カルシウム 567 mg	ご飯 ふりかけ 牛乳 卵とじ いわしの梅煮 磯和え  エネルギー 794 kcal たんぱく質 40.9 g カルシウム 647 mg
16日	17日	18日	19日	20日
バターロール 牛乳 卵うどん ビーンズサラダ みかん  エネルギー 716 kcal たんぱく質 30.7 g カルシウム 351 mg	ご飯 味付けのり 牛乳 アジフライ 金平ごぼう 味噌汁  エネルギー 748 kcal たんぱく質 29.6 g カルシウム 361 mg	ご飯 牛乳 おでん 納豆和え バナナ  エネルギー 662 kcal たんぱく質 24.9 g カルシウム 371 mg	ご飯 牛乳 豚肉の味噌焼き ブロッコリーのごま和え かきたま汁  エネルギー 649 kcal たんぱく質 34.3 g カルシウム 351 mg	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 棒ギョウザ ナムル  エネルギー 733 kcal たんぱく質 30.8 g カルシウム 383 mg
23日	24日			
ごはん 牛乳 チキンパコラ コーン和え ポテトスープ  エネルギー 771 kcal たんぱく質 33.7 g カルシウム 397 mg	ハヤシライス 牛乳 温野菜サラダ クリスマスデザート  エネルギー 899 kcal たんぱく質 28.2 g カルシウム 338 mg	下の数値は献立の栄養価を表しています。 小1～小3年はこの値の70%、 小4～小6年は80%になります。	○物資の都合により、献立の一部が変更になることがあります。	



# 12月給食だより

富山県立しらとり支援学校

## 寒い日も 食事の前に石けんで手洗い

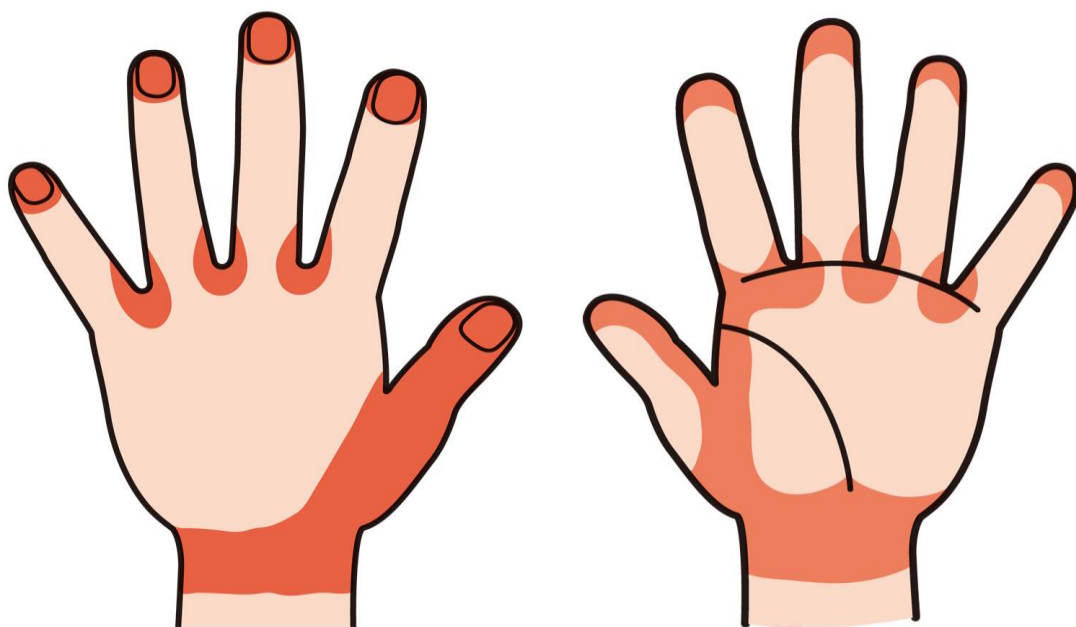
手は、汚れていないように見えても、細菌やウイルスなどがついていることがあります。これらが手についたまま食事をする、細菌やウイルスなどが体の中に入ってしまい、食中毒などを起こす原因になります。

食事の前に、石けんを使ってていねいに手を洗うことで、食中毒の予防になります。

冬場は水が冷たくても、しっかり手を洗うように心がけましょう。



### 洗い残しやすいところに注意しましょう



きれいに洗ったつもりでも、手に汚れが残っていることがあります。指先や爪、指と指の間、親指、手首などは洗い残しやすいところです。特に注意して洗うようにしましょう。また、爪は短く切っておくことや、手を洗ったら清潔なハンカチやタオルで拭くことも大切です。



### 12月21日は、冬至

冬至は、太陽の高さが一年中で最も低くなり、昼が一年中で一番短く逆に夜が長くなります。そのため、気温も低くなります。昔から、冬至の日は、体を温める食べ物を食べたり、柚子湯に入ったりします。



冬至に **ん** のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります

