



きゅうしょくだより



弘前市立常盤野小中学校

月	火	水	木	金
3 ・ごはん ・豚肉のしょうが焼き ・小松菜とキャベツののり和え ・鱈汁 ・牛乳	4 ・ごはん ・いわし梅煮 ・大根と豚肉の煮物 ・じゃがいものみそ汁 ・牛乳 ☆りんごコンポート	5 ・ごはん ・肉団子 ・もやしのごま酢和え ・ほうれん草のみそ汁 ・牛乳	6 ・米粉パン ・のり塩ポテトコロッケ ・コーンサラダ ・オニオンスープ ・牛乳	7 ☆チャーハン ・チンゲン菜の中華サラダ ・春雨スープ ・牛乳
10 ・ごはん ・ハンバーグ ・いんげんのサラダ ・野菜スープ ・牛乳	11 ・ごはん ・鶏肉の源たれ揚げ ・白菜のおひたし ・ひじきのみそ汁 ・牛乳 鶏肉の源たれ揚げは1人2個です	12 ・ごはん ・さば塩焼き ・金平ごぼう ・かぼちゃのみそ汁 ・牛乳	13 ・しょうゆラーメン ・シューマイ ・いんげんの中華サラダ ・牛乳 シューマイは1人3個です	14 ☆焼鳥丼 ・キャベツとゆずの和え物 ・えのきのみそ汁 ・牛乳
17 ・ごはん ・豆腐の磯辺焼き ・小松菜のゴマ和え ・さつまいものみそ汁 ・牛乳	18 ・ごはん ・ショーロンポー ・豚肉とピーマンの甘酢炒め ・チンゲン菜の中華スープ ・ジョア ショーロンポーは1人2個です	19 ・ごはん ・あじ煮付け ・煮しめ ・もやしのみそ汁 ・牛乳	20 ・コッペパン ・鶏肉のトマト煮 ・キャロットサラダ ・コーンスープ ・牛乳	21 ☆オムライス ・ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ・小松菜スープ ・牛乳 ・フィナンシェ

材料の都合により、献立の変更があるかもしれませんがご了承下さい。

4日のりんごコンポート、7日のチャーハン、14日の焼鳥丼、21日のオムライスは12月生まれのリクエストメニューです。

◆は栄養士訪問予定日です。

“しっかり手洗い”で冬を元気に過ごそう!

かぜやインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにこっついており、それが手につくと口や鼻から体内に入って感染します。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。



<h3>手を洗うタイミング</h3> <p> 外から帰った時 食事の前 トイレの後 動物を触った後 </p>	<h3>上手な手の洗い方</h3> <ol style="list-style-type: none"> 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。 手の甲、指の間、指先・爪の間、親指、手首をしっかりとこすり洗います。 流水で十分に洗い流す。 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取る。 	<h3>洗い残しがおおい部分</h3> <p>指先・つめ</p> <p>指の間</p> <p>手首</p>
---	---	---

冬至

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至を過ぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。この日に、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりするとかぜの予防になるといわれています。