

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4年12月

月	火	水	木	金
			1日	2日
<p>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。</p>	<p>○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。</p>		<p>ゆかりご飯 牛乳 魚の磯辺揚げ ブロッコリーのごま和え 味噌汁</p>	<p>ご飯 牛乳 大根の味噌煮込み 煮豆 昆布和え りんご</p>
			<p>エネルギー 696 kcal たんぱく質 27.6 g カルシウム 338 mg</p>	<p>エネルギー 765 kcal たんぱく質 30.3 g カルシウム 442 mg</p>
5日	6日	7日	8日	9日
<p>食パン いちごジャム 牛乳 グリルチキン コーン和え かぶのクリーム煮</p>	<p>ご飯 牛乳 ふくらぎのかば焼き 金平ごぼう 味噌汁 みかん</p>	<p>バターロール 牛乳 卵うどん ビーンズサラダ りんご</p>	<p>ご飯 とろろ昆布 牛乳 きびなごフライ アーモンド和え 豚汁</p>	<p>カレーライス 牛乳 大根サラダ ヨーグルト和え</p>
<p>エネルギー 762 kcal たんぱく質 31.5 g カルシウム 387 mg</p>	<p>エネルギー 790 kcal たんぱく質 31.5 g カルシウム 335 mg</p>	<p>エネルギー 601 kcal たんぱく質 26.9 g カルシウム 322 mg</p>	<p>エネルギー 792 kcal たんぱく質 35.4 g カルシウム 491 mg</p>	<p>エネルギー 811 kcal たんぱく質 27.1 g カルシウム 417 mg</p>
12日	13日	14日	15日	16日
<p>ココアパン 牛乳 鶏肉と大豆のアーモンドがらめ 添え野菜 ポトフ</p>	<p>ご飯 牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ かきたま汁 ミニパイ</p>	<p>ご飯 牛乳 マーボー豆腐 春巻き ナムル</p>	<p>ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き はりはり和え 味噌汁 バナナ</p>	<p>ご飯 ふりかけ 牛乳 卵とじ さんまのみぞれ煮 磯和え</p>
<p>エネルギー 775 kcal たんぱく質 32.9 g カルシウム 363 mg</p>	<p>エネルギー 750 kcal たんぱく質 26.7 g カルシウム 467 mg</p>	<p>エネルギー 737 kcal たんぱく質 29.7 g カルシウム 378 mg</p>	<p>エネルギー 681 kcal たんぱく質 32.3 g カルシウム 396 mg</p>	<p>エネルギー 809 kcal たんぱく質 36.3 g カルシウム 592 mg</p>
19日	20日	21日	22日	23日
<p>食パン ビーンズクリーム 牛乳 クリスピーチキン フレンチサラダ ポテトスープ</p>	<p>ご飯 牛乳 プルコギ ゆで野菜 味噌汁 パイ</p>	<p>ご飯 牛乳 おでん 納豆和え みかん</p>	<p>ご飯 牛乳 サバのカレー揚げ ごま酢和え さつま汁 バナナ</p>	<p>ハヤシライス 牛乳 温野菜サラダ クリスマスデザート</p>
<p>エネルギー 805 kcal たんぱく質 29.4 g カルシウム 330 mg</p>	<p>エネルギー 780 kcal たんぱく質 25.2 g カルシウム 359 mg</p>	<p>エネルギー 657 kcal たんぱく質 24.7 g カルシウム 418 mg</p>	<p>エネルギー 865 kcal たんぱく質 31.5 g カルシウム 417 mg</p>	<p>エネルギー 894 kcal たんぱく質 28.1 g カルシウム 339 mg</p>



12月給食だより

富山県立しらとり支援学校

寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

外から帰ったら、うがいも忘れずに!



正しい手の洗い方を確認しよう

①水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。



②手の甲をのばすように洗う。



③指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。



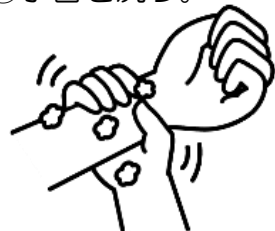
④指の間を洗う。



⑤親指は、ねじりながら洗う。



⑥手首を洗う。



⑦汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。



⑧清潔なハンカチやタオルでふく。



冬休み中の食生活について

もうすぐ冬休みです。長い休みになると、ついダラダラと過ごしてしまいがちですが、学校がある時と同じように規則正しい生活を心掛けましょう。また、行事が多く、ごちそうを食べる機会が増える年末年始、食べ過ぎには気を付けましょう。

ふ るさとに伝わる食文化を知ろう。



ゆ っくりよくかんで、食べ過ぎを防ごう。



や すみ中も、早寝・早起き・朝ごはん!



す すんで家の人のお手伝いをしよう。



み んなで食卓を囲み、家族だんらんの機会を。

