

# 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>		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	ご飯 牛乳 大根の味噌煮込み 煮豆 昆布和え りんご
			エネルギー 696 kcal たんぱく質 27.6 g カルシウム 338 mg	エネルギー 765 kcal たんぱく質 30.3 g カルシウム 442 mg
5日	6日	7日	8日	9日
食パン いちごジャム 牛乳 グリルチキン コーンとえ かぶのクリーム煮	ご飯 牛乳 ふくらぎのかば焼き 金平ごぼう 味噌汁 みかん	バターロール 牛乳 卵うどん ビーンズサラダ りんご	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	カレーライス 牛乳 大根サラダ ヨーグルト和え
エネルギー 762 kcal たんぱく質 31.5 g カルシウム 387 mg	エネルギー 790 kcal たんぱく質 31.5 g カルシウム 335 mg	エネルギー 601 kcal たんぱく質 26.9 g カルシウム 322 mg	エネルギー 792 kcal たんぱく質 35.4 g カルシウム 491 mg	エネルギー 811 kcal たんぱく質 27.1 g カルシウム 417 mg
12日	13日	14日	15日	16日
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	ご飯 牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ かきたま汁 ミニパイ	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 春巻き ナムル	ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き はりはり和え 味噌汁 バナナ	ご飯 ふりかけ 牛乳 卵とじ さんまのみぞれ煮 磯和え
エネルギー 775 kcal たんぱく質 32.9 g カルシウム 363 mg	エネルギー 750 kcal たんぱく質 26.7 g カルシウム 467 mg	エネルギー 737 kcal たんぱく質 29.7 g カルシウム 378 mg	エネルギー 681 kcal たんぱく質 32.3 g カルシウム 396 mg	エネルギー 809 kcal たんぱく質 36.3 g カルシウム 592 mg
19日	20日	21日	22日	23日
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	ご飯 牛乳 プルコギ ゆで野菜 味噌汁 パイ	ご飯 牛乳 おでん 納豆和え みかん	ご飯 牛乳 サバのカレー揚げ ごま酢和え さつま汁 バナナ	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 805 kcal たんぱく質 29.4 g カルシウム 330 mg	エネルギー 780 kcal たんぱく質 25.2 g カルシウム 359 mg	エネルギー 657 kcal たんぱく質 24.7 g カルシウム 418 mg	エネルギー 865 kcal たんぱく質 31.5 g カルシウム 417 mg	エネルギー 894 kcal たんぱく質 28.1 g カルシウム 339 mg



# 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、家族だんらの機会を。

