

日(曜)		16(月)			17(火)			18(水)			19(木)			20(金)					
こんだてめい 献立名		①牛乳 ④魚と豆腐のチリソース  ②麦ごはん ③ホワイホワタン			①牛乳 ④肉ごぼう炒め  ②麦ごはん ③がんとどきの煮物			⑤黒ごまパテ ④トマトオムレツ  ②コッペパン ③ラビオリのスープ煮			⑤しそ味ひじき ④ごま和え  ②麦ごはん ③野菜と豚骨の煮物			④セレクトケーキ  ②チキンライス ③ポトフ					
		おもに 体を作る			①ぎゅうにゅう ③とうふ たまご こんぶ ④たら こうやどうふ			①ぎゅうにゅう ③とりにく がんと どき ④ぎゅうにく			①ぎゅうにゅう ③ベーコン ④トマ トオムレツ			①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつ あげ ⑤しそあじひじき			①ぎゅうにゅう ②とりにく ③ウイ ンナー		
		おもに 体の調子を 整える			③たまねぎ にんじん ほうれんそ う ほししいたけ ④ふかねぎ グリ ンピース にんにく しょうが			③だいこん にんじん こんにやく えだまめ ④ごぼう にんじん いん げん しょうが			③たまねぎ にんじん キャベツ ブ ロッコリー しめじ セロリ			③だいこん にんじん ごぼう こん にやく ヒル ④ほうれんそう にん じん もやし			②たまねぎ にんじん マッシュ ルーム グリンピース トマト ④た まねぎ にんじん キャベツ ブロッ コリー		
		おもに エネルギーの もとになる			②こめ おぎ ③はるさめ でんぷ ん ④あぶら でんぷん さとう			②こめ おぎ ③じゃがいも さとう あぶら ④さとう あぶら ごま			②コッペパン ③じゃがいも ラビ オリ あぶら ⑤くろごまパテ			②こめ おぎ ③さとう あぶら ④ ごま さとう			②こめ おぎ あぶら ③じゃがいも ④セレクトケーキ		
献立のねらい		ホワイホワタンについて知ろう			冬野菜を食べよう			ラビオリについて知ろう			豚骨について知ろう			クリスマスの行事食					
ひとくち メモ		ホワイホワタンは、漢字で「黄色い花の湯」と書きます。湯は、中国語で、スープを表します。卵を入れたスープで、卵が黄色い花のように見えることから、この名前がついたと言われています。			冬野菜には、だいこん、にんじん、ごぼうなど根菜類が多いのが特徴です。これらの野菜は、寒くて厳しい環境で育つので、体を温める働きがあります。ほとんどの野菜が1年中出回っていますが、旬の時期に旬の食べ物を食べて、体調管理をしましょう。			今日のスープ煮には、ラビオリというパスタが入っています。ラビオリは、粗挽き肉とみじん切りの野菜を小麦粉でできた皮で包んでいます。今日にはにんじんやキャベツ、じゃがいもなどの食材と一緒に煮こみました。			昔、奄美の島々では、各家庭で豚を飼っていました。年の暮れにつぶし、豚から作られる塩豚とラードは、かめなどに保存しておき、大切に食べました。今日は、喜界島のヒルと一緒に煮ものにしました。給食で使う豚骨は、スペアリブと呼ばれる部分です。			日本でクリスマスを祝う風習ができたのは、第二次世界大戦後からです。日本では、チキンとケーキというのが定番ですが、本場ではターキー、七面鳥とジンジャークッキーだそうです。今日は、2種類のケーキから自分の選んだものを食べてください。					
		小 中 幼			小 中 幼			小 中 幼			小 中 幼			小 中 幼					
		エネルギー-kcal			660 832 531			634 806 507			609 773 487			624 765 498			606 764 494		
		たんぱく質 g			23.4 28.5 19.5			26.5 32.9 21.8			23.5 29.3 19.2			23.1 27.8 18.9			23.9 29.3 20.0		

日(曜)		23(月)			24(火)			
こんだてめい 献立名		⑤みかん果汁 かじゅう ①牛乳 ぎゅうにゅう  みかんてんぷら     ②少なめ麦ごはん すくむぎ ③青菜うどん あおな			④牛乳 ぎゅうにゅう  ④ヒルイッチャーシー    ②麦ごはん むぎ ③じゃがいものカレーそば煮 じゃがいものかーりそば煮			
		①ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ ④さかなのてんぷら			①ぎゅうにゅう ③ぶたミンチ あつあげ ④ぶたにく とうふ			
		③ふかねぎ ほうれんそう にんじん しめじ きくらげ ⑤みかんかじゅう			③たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ しょうが ④キャベツ にんじん ヒル			
		②こめ むぎ ③うどん ④あぶら			②こめ むぎ ③じゃがいも さとう あぶら ④あぶら さとう			
		色々な味を確かめよう			ヒルについて知ろう			
ひとくち メモ		わたしたちが食べ物をおいしいと感じるのは、その味をすでに知っていて、慣れているからです。最初は苦手な物でも、何度も食べるうちにおいしさが分かってきたりします。苦手なものも少しずつ食べてみましょう。			喜界島の方言で、在来のにんにくの葉のことを「ヒル」といいます。ヒルは、ねぎやにんにく、ニラなどの仲間の昔の呼び方です。野に生えるヒルという意味の「ノビル」という野草がありますが、喜界島のヒルはそれとは比べ物にならない、葉が大きく青々とした立派な野菜です。			
		小	中	幼	小	中	幼	
		エネルギー-kcal	674	790	575	610	766	
		たんぱく質 g	24.8	29.5	22.1	24.5	29.3	

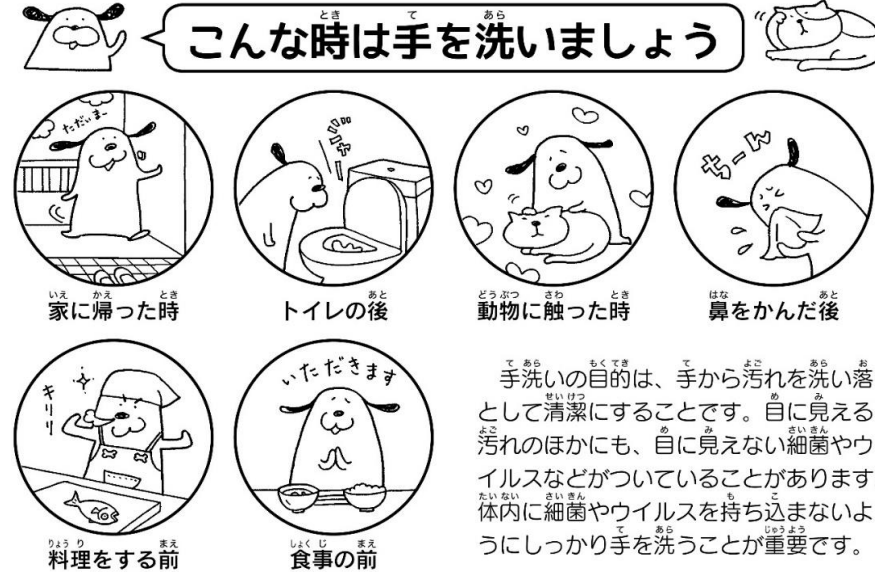
手洗いの後は
清潔なタオルや
ハンカチでふく



石けんを使って
手を
洗おう!

タオルの共用や
貸し借りも避け
ましょう

こんな時は手を洗いましょう



家に帰った時
トイレの後
動物に触った時
鼻をかんだ後
料理をする前
食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどが付いていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかりと手を洗うことが重要です。