

BCA 土曜学校 12月 給食だより

早いもので今年も残すところあと1か月を切りました。気温も下がり、空気の乾燥も気になる季節です。体の疲れなどで免疫も下がるこの時期はノロウイルスやインフルエンザなどの怖い感染症にもかかりやすくなります。健康に新年を迎えるためにも、手洗い、うがいを十分に行い、良い冬休みを過ごしましょう。



正しい手洗いの手順

- ① 水を手をぬらして
- ② 石けんを手にとって
- ③ 泡立て
- ④ 手のこう
- ⑤ 指の間
- ⑥ 親指
- ⑦ 手のひら、指の先
- ⑧ 手首
- ⑨ しっかり流して
- ⑩ きれいにふいて

手洗い完ぺき!

12月の献立

おもな食品と体内でののはたらき

	献立	体を作る	エネルギー源	体の調子を整える
1	マーボー豆腐(大根入り) ごはん 三色サラダ いちごムース★ 牛乳★	豆腐 豚ひき肉 ゼラチン 生クリーム★ 牛乳★	ごま油 サラダ油 マーボ豆腐の素(みそ 酒 醤油 オイスターソース 片栗粉) ごはん フレンチドレッシング(サラダ油・ はちみつ・酢) 砂糖	大根 ねぎ にんにく トマト きゅうり コーン いちご
8	照り焼きチキン揚げ ごはん 豆腐サラダ(和風ドレッシング) りんごケーキ★ 牛乳★	鶏肉 豆腐 卵★(ケーキ) 牛乳★	サラダ油 醤油 小麦粉 砂糖 ごはん 和風ドレッシング(酢・砂糖・醬油)	しょうが 酒 キャベツ にんじん もやし ロメインレタス レタス 紫キャベツ にんじん アップルソース
15	カレーライス コールスロー★ オレンジスライス 牛乳★	牛ひき肉 牛乳★	ごはん ジャガイモ サラダ油 カレールー コールスロードレッシング (マヨネーズ★・砂糖・酢)	玉ねぎ にんじん キャベツ コーン オレンジ
22	冬休み			
29	冬休み			

★はアレルギー特定原材料：たまご、落花生、乳(乳製品も含む)