

清心小学校 12月メニュー

12月1日（月）	12月2日（火）	12月3日（水）	12月4日（木）	12月5日（金）
玄米入りご飯 さつま芋の筑前煮 しらす野菜の 納豆和え 酢の物 みそ汁	玄米入りご飯 さばの白味噌煮 野菜こんにゃく金平 車麩カツ わかめスープ	助け合い弁当の日	♪NEW和み麴 枝豆ご飯 白身魚の和麴焼き さつま芋と ブロッコリー胡麻和え 人参シリシリ みそ汁	「めんの日」 きのこあんかけうどん 野菜かき揚げ ひじきサラダ
牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）		牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）
659kcal	665kcal		618kcal	470kcal
12月8日（月）	12月9日（火）	12月10日（水）	12月11日（木）	12月12日（金）
創立記念日	♪井原明治ごぼう 玄米入りご飯 明治ごぼうメンチカツ 胡麻野菜炒め ふかしさつま芋 みそ汁	玄米入りご飯 白身魚チリソース風 野菜の納豆和え かぼちゃ素揚げ みそ汁	♪自社製麴 押し麦ご飯 鶏の塩麴焼き 五目煮豆 春菊胡麻和え みそ汁	「どんぶりの日」 八宝菜丼 チョレギ風サラダ 春巻き
	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）
	724kcal	719kcal	683kcal	717kcal
12月15日（月）	12月16日（火）	12月17日（水）	12月18日（木）	12月19日（金）
玄米入りご飯 あじの香味だれ ブロッコリー豆サラダ 白菜煮浸し みそ汁	玄米入りご飯 こだわりさつま揚げの じゃが煮 春雨サラダ かりかりきなこ和え みそ汁	押し麦ご飯 豚と野菜の生姜焼き 野菜たくわん納豆 果物（りんご） もずくスープ	♪まごわやさしい さつま芋ご飯 さば塩焼き 彩り根菜煮 ブロッコリー塩昆布和え みそ汁	「めんの日」 ミートスパゲッティ 海藻サラダ クリスマスデザート
牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）
711kcal	620kcal	622kcal	595kcal	590kcal
12月22日（月）	12月23日（火）	12月24日（水）	12月25日（木）	12月26日（金）
♪自然派バーグ 玄米入りご飯 自然派バーグ 栄養いっぱい煮物 ほうれん草お浸し みそ汁	玄米入りご飯 さわらの生姜煮 野菜ゆかり納豆和え 車麩カツ みそ汁	押し麦ご飯 厚揚げチャンプル マカロニ和風サラダ ふかしさつま芋 煮干し粉入りみそ汁	玄米入りご飯 鮭の磯焼き 五目白和え 甘辛ごぼう みそ汁	「カレーの日」 冬野菜カレー バリバリサラダ 果物（みかん）
牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）
661kcal	697kcal	712kcal	657kcal	651kcal
12月29日（月）	12月30日（火）	12月31日（水）	   食のちからを。 CENTRAL FOODS ※栄養価表示について※ 素材の固体ことによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。 「目安」としての表示にご理解願います。 ※食物アレルギーの方※ 集団調理の特性上、ご心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。	
冬休み	冬休み	冬休み		

※ご注意※使用食材は仕入れ状況（天候不順や疫病流行等）によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。



しょく がつしん <食のちから通信>

2025年12月号



<からだをあたためて風邪予防>



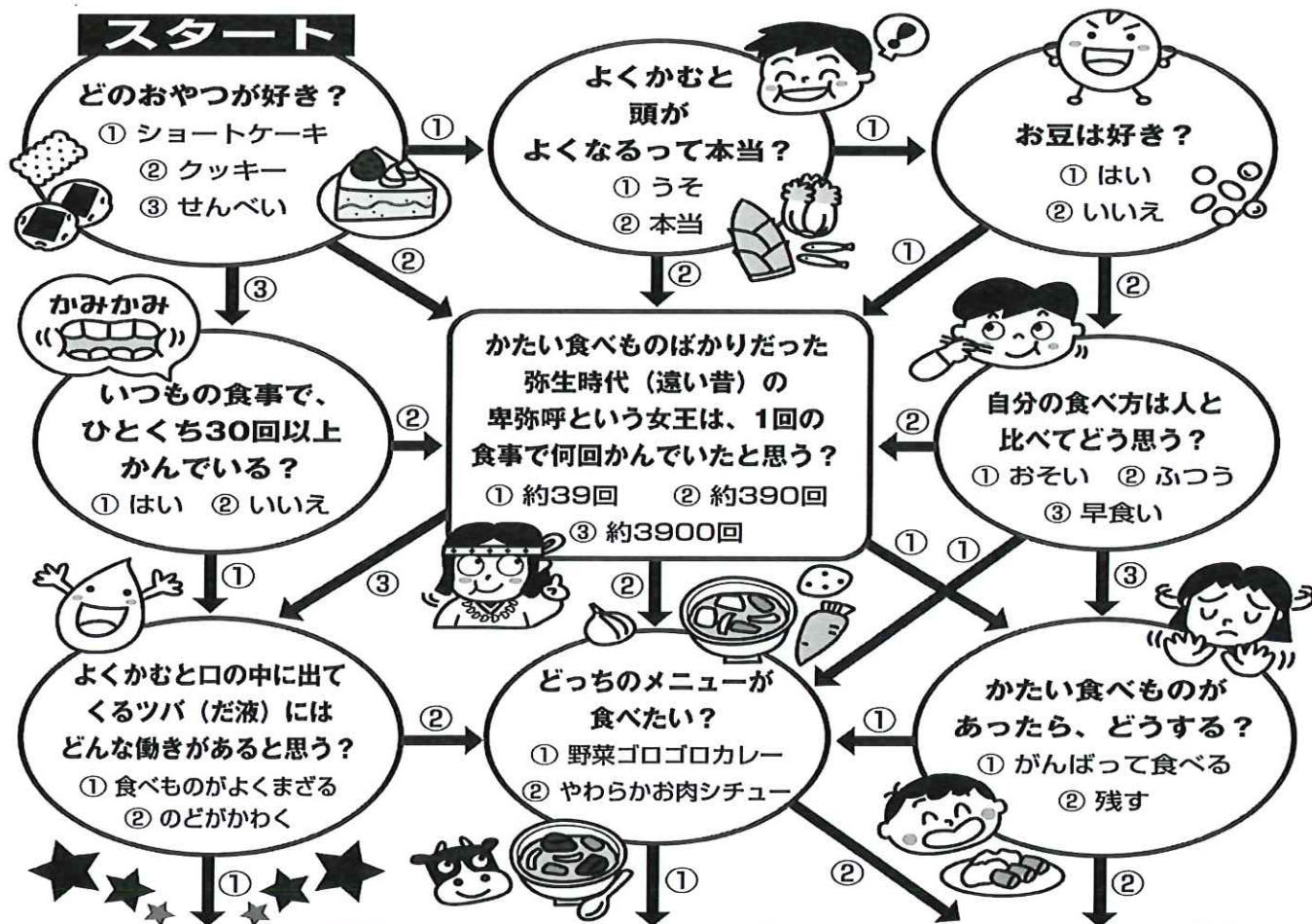
風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風の予防になります。

<身体をあたためるメニュー>・・・鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ、スープ煮、シチュー、グラタンなど

<身体をあたためる食品>・・・ねぎ、にら、たまねぎ、しょうが、にんにく、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、だいこんなど



<かみかみクイズ>



おめでとう!★★★



あなたはかみかみ博士レベルです！
これからもかむことを意識して食べものを味わって食べていきましょう。

あともう少し!★★

あなたはふつうレベルです。
いつもあまり考えないで食べているかもしれませんが、よくかんで食べるということがいっぱいあることを知って、かむことを意識する努力をしましょう。

残念!★

あなたの歯やあごはあまり使われていないようです。よくかんで食べると、頭もしげきされて、歯もじょうぶになり虫歯にもなりにくくなります。かたい食べものも、がんばって食べるようにしましょう。

