

12月

給食だより



1年の締めくくりの月になりました。日まじに寒さが厳しくなります。家に帰ったらうがい・手洗いをし、すききらいせずになんでも食べて、かぜに負けず元気に過ごしましょう。

寒さに負けない強いからだをつくらう！

かぜ予防 5つのポイント

① 3食きちんと食べる

栄養バランスがとれた食事で好ききらいせず、なんでも食べよう。たくさんの食べものを食べる必要があります。



② 夜ふかししないで寝る

十分な睡眠をとって、疲れをためないようにしよう！寝る前には、パソコンやゲームをしない方がぐっすり眠れます。



③ 運動で体力アップする

運動したり、外で元気に遊ぼう！体力がついて抵抗力が高まります。



④ 室内の換気をする

部屋の空気はいつのまにか汚れています。まどやドアをあけて、空気を入れ替えるとよいです。

⑤ うがい・手洗いをしっかりする

手洗い、うがいを行うと菌が流されます。外から帰ったあと、食事の前に行うと効果的です。



かぜを予防する食べもの

たんぱく質

を多く含む食べ物

肉、魚、卵のタンパク質は、強い筋肉をつくるもとになり、寒さに負けないからだをつくってくれます。



脂質

を多く含む食べ物

油や脂肪は少しの量でたくさんのエネルギーになります。冷えたからだをあたためてくれます。



ビタミンA

を多く含む食べ物

緑黄色野菜やうなぎ、卵に含まれるビタミンAは、粘膜を強くし、ウイルスが入ることを防ぎます。



ビタミンC

を多く含む食べ物

新鮮な野菜や果物に含まれるビタミンCは、ウイルスの活動を抑え、抵抗力を高めます。



とり野菜汁



かぜにまけない！
野菜たくさん
給食メニュー

<材料> (4人分)

- 鶏肉・・・100g
- 料理酒・・・大さじ1
- 白菜・・・1/4個
- えのきたけ・・・1パック
- 焼き豆腐・・・1丁
- にんじん・・・1/4本
- ねぎ・・・1/2本

<みそだま>

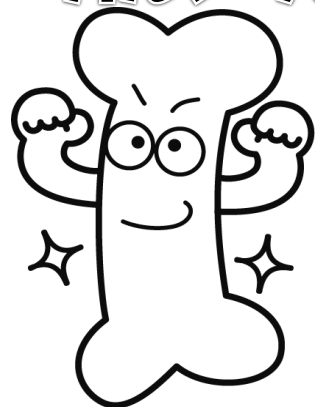
- ごま油・・・大さじ1
- にんにく・・・少々
- しょうが・・・少々
- 豆板醤・・・少々
- 【A】
- みそ・・・大さじ2
- 料理酒・・・大さじ1
- 濃口しょうゆ・・・大さじ1
- みりん・・・大さじ1

<作り方>

- 鶏肉は一口大の大きさに切り、料理酒をふっておく。白菜はざく切り、えのきはいしづきを落としてカット、にんじんはいちょう切り、ねぎはななめ切りにする。焼き豆腐はサイコロ状に切る。
- 鍋にごま油を入れ、にんにく、しょうが、豆板醤を入れて香りをだす。【A】の調味料をいれて炒め、みそ玉を作る。作ったみそ玉を一度お皿に取り出しておく。
- 鍋に鶏肉をいれて煮る。アクをとり、火が通ったら、にんじん、えのきたけ、焼き豆腐、白菜を入れる。
- ひと煮たちしたら、みそ玉を入れて、味をととのえる。
- 最後にねぎをいれて、火が通ったら完成！

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価		
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	金	ごはん		にくやさしいため はくさいとたまごのスープ みかん	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、たまご	ごはん、あぶら、 さとう、でんぷん	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、 にんじん、しょうが、にんにく、 はくさい、たけのこ、ねぎ、みかん	597	23.0	16.6
4	月	ゆかり ごはん		あじのしおやき れんこんサラダ すきやきぶうに	ぎゅうにゅう、あじ ぎゅうにく、とうふ	ゆかりごはん、ごま、 マヨネーズ、さとう、 くるまふ	れんこん、コーン、たまねぎ、 えだまめ、はくさい、ねぎ、 にんじん、しいたけ	635	29.5	20.1
5	火	ごはん		ぶたにくのくわやき かぶのあさづけ とりとだいこんのもの	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 しおこんぶ、とりにく	ごはん、さとう、 みずあめ、でんぷん、 さといも	はくさい、かぶ、きゅうり、 しょうが、だいこん、にんじん	600	25.0	17.4
6	水	バター ロール		白身魚のピザチーズ焼き セサミサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう、すすき、 チーズ、ウィンナー	バターロール、 ごま、ドレッシング	たまねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、キャベツ、きゅうり、 コーン、にんじん、だいこん、 パセリ	603	29.3	23.3
7	木	ごはん		あまえびかきあげ ほうれんそうのおひたし みそにこみうどん	ぎゅうにゅう、みそ、 とりにく	ごはん、あぶら、 さとう、うどん	ほうれんそう、もやし、にんじん、 ほししいたけ、しめじ、はくさい、 ねぎ	649	21.0	18.7
8	金	ひじき ごはん		だいがくいも とうふとたまごのみそしる ゆずゼリー	ぎゅうにゅう、ひじき、 とりにく、うすあげ、 とうふ、たまご、みそ	むぎごはん、あぶら、 さとう、さつまいも、 みずあめ、ごま、 でんぷん、ユズゼリー	にんじん、ごぼう、えだまめ、 たまねぎ、えのき、こまつな	754	22.3	21.6
11	月	ごはん		ポークしゅうまい きりぼしだいこんのナムル マーボーラーメン	ぎゅうにゅう、 ポークしゅうまい、 ぶたにく、とうふ	ごはん、さとう、 あぶら、ごま、 ちゅうかめん	きりぼしだいこん、にんじん、 こまつな、しょうが、にんにく、 たけのこ、ほししいたけ、 たまねぎ、ねぎ	621	24.5	17.3
12	火	むぎめ し		カレーライス フルーツあんぱん ふくしんづけ	ぎゅうにゅう、チーズ、 ぎゅうにく、 レンズまめ	むぎごはん、あぶら、 じゃがいも、ナタデコ コ カレールー、 あんぱんとうふ	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、りんご、バナナ、もも、 パイナップル、ふくしんづけ	756	22.1	17.8
13	水	てりや きチキ ンバー ガー		まめいりミネストローネ	ぎゅうにゅう、だいず、 とりにく、ベーコン、 レンズまめ	はいがパン、さとう、 でんぷん、みずあめ、	キャベツ、きゅうり、にんじん、 にんにく、セロリー、トマト、 たまねぎ	665	30.2	25.8
14	木	わかめ ごはん		はたはたのから揚げ れんこんきんぴら みそけんちん汁	ぎゅうにゅう、みそ、 とうふ、さつまいも、 うすあげ、ハタハタ	わかめごはん、あぶ ら、 さとう、ごま	れんこん、にんじん、いんげん、 ごぼう、たまねぎ、ねぎ	582	20.9	16.3
15	金	ごはん		ぶたにくのザンギ はくさいのいりこなめしあえ つぼん汁風	ぎゅうにゅう、じゃこ、 とりにく、ぶたにく	ごはん、でんぷん、 あぶら、さといも	しょうが、にんにく、はくさい、 にんじん、だいこん、しいたけ、 ねぎ、ごぼう	634	23.8	23.6
18	月	ごはん		ハンバーグのわふうソースかけ ブロッコリーサラダ おでん	ぎゅうにゅう、 ハンバーグ、 ぶたにく、なまあげ	ごはん、さとう、 でんぷん	たまねぎ、にんじん、えだまめ、 ブロッコリー、コーン、キャベツ、 だいこん、いんげん	633	26.3	19.9
19	火	ごはん		さばのいろづけ 大豆のいそ煮 とりやさしいじる	ぎゅうにゅう、さば、 だいず、	ごはん、さとう、 みずあめ、でんぷん	しょうが、れんこん、にんじん、 はくさい、えのき、ねぎ、にんにく	607	28.7	17.4
20	水	ミルク ロール		さけフライ 野菜ソテー かぼちゃのシチュー タルタルソース	ぎゅうにゅう、 さけフライ、 ベーコン	ミルクロール、 あぶら、バター、 タルタルソース、 ごめこ	にんにく、キャベツ、にんじん、 ピーマン、たまねぎ、かぼちゃ、 パセリ	699	26.6	29.0
21	木	カレー ピラフ		チキンたつた フレンチサラダ コンソメシュリアン クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう、 ウィンナー、 とりにく	カレーピラフ、あぶ ら、 でんぷん、こむぎこ、 クリスマスケーキ	あかピーマン、ピーマン、たまねぎ、 にんにく、しょうが、きゅうり、 コーン、だいこん、にんじん、 キャベツ、パセリ	712	22.6	28.5

骨骨(コツコツ)成長! カルシウムをとろう!



カルシウムをとる7ヶ

今のみんなの体はすごく大変!

- ①骨をつくるため
- ②背をのぼすため
- ③骨を強くするため
- ④もちろん生きていくため

給食の牛乳はのこさずにのんでいますか?

11月の給食からつぼ週間では、いつもより牛乳のおのこしは少なかったです。

しかし、終わると、全校で40本の牛乳がのこってきました。

今のみなさんに必要な栄養だからこそ、のこさずにほしいです。

1日に給食の牛乳4本分が必要です。

お家でもカルシウムを意識してとってくださいね。

カルシウムの多い食べもの

