

12
月

きゅう しょく 給食だより



R3年12月号
珠洲市学校給食
飯田共同調理場

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



今月の給食目標

冬の食生活について考えよう

「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入つて炎症を起こすさまざまなかぜの総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からもうつります。白頃から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠と栄養をとつて、かぜをひかないようにしましょう。



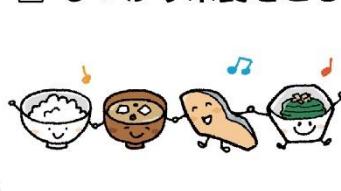
今年はかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 ひとごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、白頃からかぜの予防を心がけましょう。

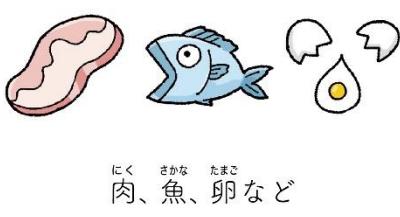
かぜをひいた時に 積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

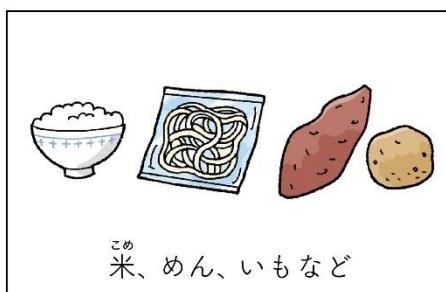
たんぱく質 を多く含む食品

たんすい か ぶつ 炭水化物 を多く含む食品

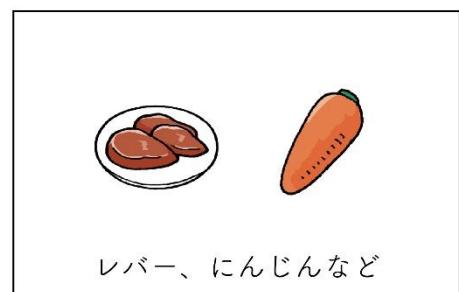
おお ふく しょくひん ビタミンA を多く含む食品



にく さかな たまご 肉、魚、卵など



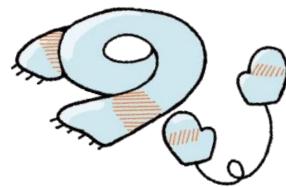
こめ 米、めん、いもなど



レバー、にんじんなど

12月

よていこんだて



月	火	水	木	金					
		1日	2日 大根の日	3日 みかんの日					
		ごはん 牛乳 カツオフライ 白菜のおかか煮 里芋のみぞ汁	ごはん 牛乳 肉だんご 大根と絹揚げの煮物 小松菜としめじのみぞ汁	ごはん 牛乳 チーズ納豆 とり野菜 みかん					
工 脂	kcal g タ 塩	工 脂	614 kcal 2 g タ 塩	工 脂	616 kcal 17 g タ 塩	22 g	工 脂	678 kcal 21 g タ 塩	31 g
6日	7日	8日	9日	10日					
ごはん 牛乳 さばの味噌煮 揚げ入り大根なます 白玉たんごのおつゆ リク	ごはん 牛乳 豚肉とビーフンのピリ辛炒め ☆クッパ リク	ごはん 牛乳 さけの野菜あんかけ 春雨スープ	ごはん 牛乳 チキンカツ 温野菜 冬野菜の粕汁	ごはん 牛乳 タッカルビ わかめスープ 青りんごゼリー リク					
工 脂	694 kcal 22 g タ 塩	工 脂	633 kcal 17 g タ 塩	工 脂	642 kcal 2 g タ 塩	26 g	工 脂	651 kcal 20 g タ 塩	23 g
11日(土)	13日 振休	14日	15日	16日					
ビビンバ リク 牛乳 小松菜としめじのみぞ汁 バナナ	☆オムライス リク 牛乳 野菜とチーズのサラダ キャベツのスープ	ごはん 牛乳 チキン南蛮 リク 白菜のおかか梅煮 わかめとしめじのみぞ汁	☆コッペパン 牛乳 スペゲティミートソース 米粉のシチュー	ごはん 牛乳 サバのたつた揚げ ひじきの煮物 えのきと油揚げのみぞ汁					
工 脂	740 kcal 24 g タ 塩	工 脂	604 kcal 17 g タ 塩	工 脂	720 kcal 3 g タ 塩	30 g	工 脂	844 kcal 25 g タ 塩	36 g
20日	21日	22日 冬至	23日	24日 クリスマス給食					
すくなめごはん 牛乳 あんかけうどん ツナと切干大根の酢の物 のり佃煮	ごはん 牛乳 ハニーマスター・チキン ブロッコリーのごまマヨサラダ 冬野菜のコンソメスープ	ごはん 牛乳 かぼちゃグラタン リク おかか和え 野菜スープ	ごはん 牛乳 五目野菜炒め マーボー豆腐 リク	カツカレー リク 牛乳 ひじきマリネ クリスマス米粉のカップケーキ					
工 脂	643 kcal 17 g タ 塩	工 脂	634 kcal 18 g タ 塩	工 脂	704 kcal 2 g タ 塩	27 g	工 脂	732 kcal 25 g タ 塩	31 g
12/2 (木) 大根の日	12/3 (金) みかんの日	12/22 (水) 冬至	12/24 (金) クリスマス給食						

☆マーク・・・アレルギー対応日

料理名 リク ・・・リクエストされた給食

-栄養表示について-エネルギー【工/kcal】、たんぱく質【タ/g】、脂質【脂/g】、塩分【塩/g】

【12月の食育記念日】

12/2 (木) 大根の日 ・・・株洲市や県内産の農産物が献立にはいる〇〇の日

12/3 (金) みかんの日

・・・全国果実生産出荷安定協議会と農林水産省が制定

12/22 (水) 冬至



・・・冬至を境に寒ががるとされていて、かぼちゃを食べて栄養をつけ、身体を温めるゆず湯に入り無病息災を願いながら寒い冬を乗り切る知恵とされています。

12/24 (金) クリスマス給食



・・・クリスマスの米粉カップケーキがつきます。メインの献立は子どもたちに入気が高く、リクエスト給食にはいっているカツカレーにしました。

