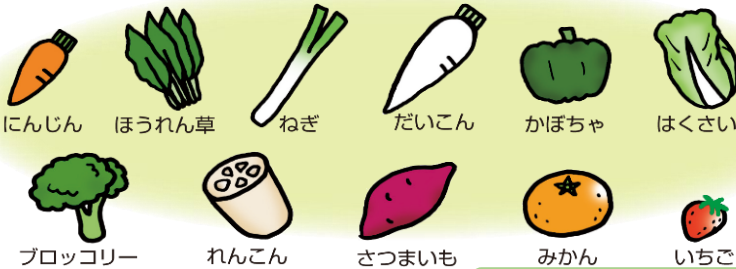


今年も残すところ、あとひと月となりました。寒さが身にしみる季節です。ウィズコロナの中、かぜやインフルエンザの流行も心配です。より一層、うがい、手洗い、規則正しい生活をこころがけ、寒さに負けない丈夫な体で元気に過ごしましょう。

寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用はそのために行います。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

体の抵抗力を高めよう！(ビタミンA・C)



免疫力アップには ビタミンACE

- ❁ ビタミン A・・・のどや鼻の粘膜を丈夫にしてくれる。(緑黄色野菜に多い)
- ❁ ビタミン C・・・ウイルスと戦うための抵抗力を高める。(野菜・いも類・くだものに多い)
- ❁ ビタミン E・・・体の血行を良くし、皮膚の抵抗力を強化する。(ゴマやナッツなどの種実類、緑黄色野菜に多い)

体を強くしよう！(たんぱく質)



体を温めよう！(脂質)



※でも、とりすぎには気をつけてね!



冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人々の力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。



あずき

赤い色が邪気(病気や災難を起こす悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。



「ん」のつく食べ物

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



こんにやく

「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。



12月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品	みどりのなかまの食品	黄のなかまの食品	エネルギー
		主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	体をつくる	体の調子をととのえる	熱ゆ力になる	たんぱく質 脂質 行事食等	
1	木	白ごはん	牛乳	魚のからしマヨネーズ焼き 細切り昆布の炒めもの なめこ汁	鮭 牛乳 みそ たまご くきわかめ ぶた肉 うすあげ	パセリ たまねぎ ねぎ にんじん きりほしだいこん こまつな だいこん なめこ	米 マヨネーズ かたくりこ 油 こんにやく さとう	680 Koal 29 g 23 g	
2	金	白ごはん	牛乳	ギョウザ 大根ときゅうりの中華和え マーボー豆腐	ギョウザ 牛乳 ハム ぶた肉 もめんどうぶ 大豆ミート	にんじん だいこん しょうが きくらげ たまねぎ きゅうり 干しいたけ にんにく だけのこ ねぎ	米 ごま油 さとう ごま かたくりこ 油	677 Koal 29 g 20 g	
5	月	すしごはん	牛乳	三色丼 白菜のゆかり和え 豚汁	とり肉 牛乳 大豆ミート たまご ぶた肉 みそ	にんじん しょうが ごぼう ゆかり粉 えだまめ たまねぎ はくさい だいこん きゅうり ねぎ	米 油 さとう じゃがいも	641 Koal 27 g 16 g	
6	火	メロンパン	牛乳	ハムサラダ ポークビーンズ	ハム 牛乳 ぶた肉 大豆 ひよこ豆	にんじん キャベツ トマト(缶) きゅうり パセリ たまねぎ にんにく	コッパパン バター ホットケーキミックス 油 さとう じゃがいも オリーブ油 グラニュー糖	631 Koal 24 g 19 g	
7	水	白ごはん	牛乳	はたはたのからあげ ごまあえ 肉おでん	うすあげ 牛乳 豚肉 ハタハタ ちくわ こんぶ	こまつな もやし にんじん だいこん	米 こんにやく ごま こめこ 油 さとう さといも	670 Koal 25 g 23 g	
8	木	白ごはん	牛乳	マカロニグラタン ミニトマト コンソメスープ ふりかけ	とり肉 牛乳 ベーコン チーズ ふりかけ	ミニトマト たまねぎ にんじん しめじ フロッコリー キャベツ	米 こめこ 油 マカロニ バター じゃがいも オリーブ油 パン粉	668 Koal 24 g 18 g	
9	金	麦ご飯	牛乳	ビーフカレー フルーツヨーグルト	牛肉 牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん にんにく パイン缶 トマト(缶) しょうが もも缶 たまねぎ パナナ みかん缶	米 麦 油 じゃがいも バター こむぎこ カレールウ	776 Koal 21 g 23 g	
本の料理・「天の台所」小学生の天が近所で評判の「がみババ」に料理を教わることとなります。天の料理は家族を元気にできるのでしょうか・・・									
12	月	白ごはん	牛乳	鶏のから揚げはちみつ生姜醤油 ねぎしおナムル ほうれん草のかきたまみそ汁	とり肉 牛乳 いとかまぼこ きぬこしどうぶ みそ たまご	にんじん しょうが たまねぎ ほうれんそう もやし えのきたけ きゅうり ねぎ	米 さとう 油 かたくり粉 ごま油 こむぎこ はちみつ	642 Koal 29 g 19 g	
13	火	さくら飯	牛乳	手巻き天むす はりはり漬け とりだんご汁	えび天ぶら 牛乳 とり肉 のり 大豆ミート	こまつな きりほしだいこん えのきたけ にんじん しょうが ねぎ はくさい	米 麦 油 さとう ごま油 かたくり粉 ごま マロニー	638 Koal 25 g 18 g	
14	水	白ごはん	牛乳	ポークチャップ ポイルフロッコリー クリーム煮	ぶた肉 牛乳 とり肉	フロッコリー にんにく はくさい にんじん たまねぎ いんげん マッシュルーム コーン	米 こめこ 油 こむぎこ バター さとう なまクリーム じゃがいも	789 Koal 31 g 29 g	
15	木	白ごはん	牛乳	鯖の塩焼き ひじきの炒り煮 厚揚げのみそ汁	さば 牛乳 さつまあげ ひじき あつあげ みそ	にんじん ごぼう いんげん たまねぎ こまつな だいこん	米 油 こんにやく ごま さとう ごま油	708 Koal 29 g 29 g	
16	金	肉まん	牛乳	血うどん フルーツ杏仁	ぶた肉 牛乳 えび いか はたて	にんじん しょうが はくさい 玉ねぎ みかん缶 たけのこ もも缶 干しいたけ パイン缶	肉まん さとう 油 さらうどん ごま油 かたくり粉 あんにとどうぶ	659 Koal 24 g 24 g	
19	月	白ごはん	牛乳	さんみ焼き 即席漬け 豚大根	さつまあげ 牛乳 ぶた肉 うすらたまご	にんじん ねぎ キャベツ いんげん にんにく きゅうり しょうが だいこん たくあん	米 かたくりこ 油 さとう さといも こんにやく	630 Koal 27 g 16 g	
旅する給食・「ドイツ」工業が盛んな国として知られていますが、今のスタイルのクリスマス発祥の国といわれています。12月はクリスマスパーティーが開かれにぎやかです。									
20	火	麦コッパパン	牛乳	フリカデレ プラートカルフェルン アイントプフ	牛肉 レンズ豆 牛乳 ぶた肉 ベーコン 大豆ミート ウィンナー	パセリ たまねぎ にんじん にんにく セロリ キャベツ	コッパパン 生クリーム パン粉 油 さとう バター じゃがいも	674 Koal 31 g 29 g	
21	水	白ごはん	牛乳	魚の石垣フライ れんこんサラダ みぞれ汁	ホキキ 牛乳 ハム ぶた肉 もめんどうぶ	にんじん れんこん しめじ キャベツ はくさい きゅうり ねぎ ごぼう だいこん	米 油 てんぷら粉 ごま パン粉 マヨネーズ	714 Koal 30 g 24 g	
22	木	白ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き ゆず風味みそ汁 かぼちゃのカップケーキ	ぶた肉 牛乳 とり肉 みそ とうりゅう	にんじん しょうが はくさい 青ピーマン にんにく えのきたけ かぼちゃ たまねぎ だいこん ねぎ	米 あまなっとう 油 さとう ごま かたくり粉 バター ホットケーキミックス	712 Koal 27 g 18 g	
23	金	クリスマス スピラフ	牛乳	スパイシーチキン フロッコリーサラダ 豆のポターシュ セレクトデザート	ウィンナー 牛乳 とり肉 ベーコン 大豆ペースト 白いんげんまめ	青ピーマン たまねぎ エリンギ 赤ピーマン コーン フロッコリー にんにく にんじん パセリ キャベツ	米 麦 こめこ バター さとう じゃがいも 油 かたくり粉 オリーブ油 デザート 生クリーム	795 Koal 29 g 29 g	
※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。									
※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。									
								塩分相当量	
								月平均	2.4g

