

12月

給食だより



R5 年 12 月号
珠洲市学校給食
三崎共同調理場

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。



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、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。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。日頃から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



感染症予防に「**ビタミンACE**」を！



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA

色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる

にんじん かぼちゃ

ビタミンC

野菜、果物、いも類に多く含まれる

ブロッコリー いちご 赤ピーマン 柿

ビタミンE

色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる

アーモンド かぼちゃ ひまわり油

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



冬休みの食生活について



もうすぐ冬休みが始まります。

ごちそうを食べる機会が多いですが、体を動かす機会は少なくなりがちです。

寒さに負けず、体を動かすようにしましょう。

今年のかぜを
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 人ごみを避ける

6 適度な運動をする

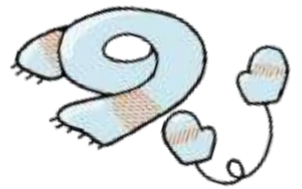
かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。


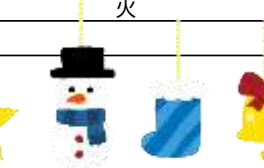













栄養豊富なにんじんは、給食に欠かせない野菜です。

12月

よていこんだて



月					火					水					木					金												
																				1日 ○大根の日												
今月の平均値					中学生の基礎平均値					<div>○…珠洲市指定の地元食材使用献立日</div> <div>栄養表示:エネルギー【エ/kcal】、たんぱく質【タ/g】、脂質【脂/g】、塩分【塩/g】</div> <div>すべての献立に牛乳がつかます。文部科学省の学校給食摂取基準をもとに、給食献立を作成しています当日の天候等の理由により、急遽献立内容の変更がある場合があります。</div> <div> …… リクエスト給食</div>										ご飯 ちくわの天ぷら 大根おかか ごぼうのみそ汁												
エ	792.0	kcal	タ	30.0	g	エ	820.0	kcal	タ											23.7	g	エ					エ	692.0	kcal	タ	22.9	g
脂	23.2	g	塩	2.5	g	脂	30.0	g	塩											2.5	g	脂					脂	20.4	g	塩	2.2	g
2日 SDGs発表会 					5日 あえのこと給食					6日 バリアフリーの日					7日					8日												
ナン 【SDGs】野菜なんでも キーマカレー いかくんサラダ					黒豆ごはん 鶏肉の照り焼き 大根なます けんちん汁					ご飯 さばのみそ煮 キャベツのからし和え オクラのみそ汁					ごはん ベーコンエッグ 大根のサラダ 厚揚げのみそ汁					ジャンバラヤ カリポリサラダ コンソメスープ												
エ	692.0	kcal	タ	22.9	g	エ	715.0	kcal	タ	31.4	g	エ	719.0	kcal	タ	27.5	g	エ	836.0	kcal	タ	31.3	g									
脂	20.4	g	塩	2.2	g	脂	24.8	g	塩	3.1	g	脂	19.9	g	塩	2.2	g	脂	30.3	g	塩	2.7	g									
11日 ベトナムの日					12日					13日					14日 本の日					15日 ○かぼちゃの日												
いしる入りキムチチャーハン もやしのナムル フォー  					ご飯 魚の野菜あんかけ 鶏野菜 ミニ大福 					ご飯 カレーコロッケ マヨドレサラダ 大根のスープ					ご飯 豆腐ハンバーグ  キャベツゆかり和え ねぎのみそ汁					ご飯 かぼちゃグラタン ひじきのマリネ 卵スープ 												
エ	810.0	kcal	タ	30.2	g	エ	789.0	kcal	タ	37.9	g	エ	810.0	kcal	タ	22.4	g	エ	740.0	kcal	タ	30.2	g									
脂	17.5	g	塩	2.4	g	脂	13.1	g	塩	2.8	g	脂	26.9	g	塩	2.1	g	脂	18.3	g	塩	2.4	g									
18日					19日 食育の日					20日					21日					22日 クリスマス給食												
ごはん チーズ納豆 大根のそぼろ煮 みかん 					ご飯 鶏肉のごまがらめ  わかめの酢の物 白菜のみそ汁					ご飯 ホイコーロー サンラータン 韓国のり					ご飯 魚のもみじ焼き 小松菜の和え物 すまし汁 こんぶふりかけ					ご飯 ハニーマスタードチキン フライドポテト ミネストローネ ミニロールケーキ 												
エ	920.0	kcal	タ	32.4	g	エ	920.0	kcal	タ	32.4	g	エ	866.0	kcal	タ	36.1	g	エ	704.0	kcal	タ	36.1	g									
脂	32.1	g	塩	3.0	g	脂	32.1	g	塩	3.0	g	脂	23.6	g	塩	2.9	g	脂	15.0	g	塩	3.1	g									
						脂						脂					脂															
						脂						脂					脂															
						脂						脂					脂															
						脂						脂					脂															
						脂						脂					脂															
						脂						脂					脂															
						脂						脂					脂															
						脂						脂					脂															
						脂						脂					脂															
						脂						脂					脂															
						脂						脂					脂															
						脂						脂					脂															
						脂						脂					脂															
						脂						脂					脂															
						脂						脂					脂															
						脂						脂					脂															
						脂						脂					脂															
						脂						脂					脂															
						脂						脂					脂															
						脂						脂					脂															
						脂						脂					脂															
						脂						脂					脂															
						脂						脂					脂															
						脂						脂					脂															
						脂						脂					脂															
						脂						脂					脂															
						脂						脂					脂															
						脂						脂					脂															
						脂						脂					脂															
						脂						脂					脂															
						脂						脂					脂															
						脂						脂					脂															
						脂						脂					脂															
						脂						脂					脂															
						脂						脂					脂															
						脂						脂					脂															
						脂						脂					脂															
						脂						脂					脂															
						脂						脂					脂															
						脂						脂					脂															
						脂																										

今月の〇〇給食の日は、12/1、12/15です。献立は仕入れ状況によって変更になる場合があります。

身近な「SDGs」を意識してみませんか？

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えています。これらを解決し、世界中のすべての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

学校給食におけるSDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます！

給食のレシピ
掲載しています



栄養バランスを考え
た献立を提供して
います



安心して食べられる
よう衛生的に調理
しています



SDGs 17の目標

- 1 貧困をなくそう
- 2 飢餓をゼロに
- 3 すべての人に健康と福祉を
- 4 質の高い教育をみんなに
- 5 ジェンダー平等を実現しよう
- 6 安全な水とトイレを世界中に
- 7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに
- 8 働きがいも経済成長も
- 9 産業と技術革新の基盤を作ろう
- 10 人や国の不平等をなくそう
- 11 住み続けられるまちづくりを
- 12 つくる責任 つかう責任
- 13 気候変動に具体的な対策を
- 14 海の豊かさを守ろう
- 15 陸の豊かさを守ろう
- 16 平和と公正をすべての人に
- 17 パートナリシップで目標を達成しよう