

12  
月

# きゅう しょく 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。白噴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。



「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。



### かぜ予防のポイント

- 手洗い・うがいをする
- しっかり栄養をとる
- 十分な睡眠をとる
- マスクをつける
- 人ごみを避ける
- 適度な運動をする

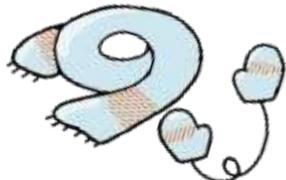
かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。



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	○…珠洲市指定の地元食材使用献立日 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】 すべての献立に牛乳がつきます。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、急速献立内容の変更がある場合があります。 リクエスト給食		
工 792.0 kcal タ 30.0 g 脂 23.2 g 塩 2.5 g	工 820.0 kcal タ 23.7 g 脂 30.0 g 塩 2.5 g	工 脂 塩	工 脂 塩	工 692.0 kcal タ 22.9 g 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
工 692.0 kcal タ 22.9 g 脂 20.4 g 塩 2.2 g	工 715.0 kcal タ 31.4 g 脂 24.8 g 塩 3.1 g	工 719.0 kcal タ 27.5 g 脂 19.9 g 塩 2.2 g	工 836.0 kcal タ 31.3 g 脂 30.3 g 塩 2.7 g	工 739.0 kcal タ 22.9 g 脂 18.2 g 塩 22.9 g
11日 ベトナムの日	12日	13日	14日本日の日	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
工 810.0 kcal タ 30.2 g 脂 17.5 g 塩 2.4 g	工 789.0 kcal タ 37.9 g 脂 13.1 g 塩 2.8 g	工 810.0 kcal タ 22.4 g 脂 26.9 g 塩 2.1 g	工 740.0 kcal タ 30.2 g 脂 18.3 g 塩 2.4 g	工 774.0 kcal タ 24.7 g 脂 20.8 g 塩 2.2 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 <sup>めん</sup> サンラータン 韓国のだし	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 <sup>めん</sup> 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
工 920.0 kcal タ 32.4 g 脂 32.1 g 塩 3.0 g	工 920.0 kcal タ 32.4 g 脂 32.1 g 塩 3.0 g	工 866.0 kcal タ 36.1 g 脂 23.6 g 塩 2.9 g	工 704.0 kcal タ 36.1 g 脂 15.0 g 塩 3.1 g	工 1,139.0 kcal タ 28.5 g 脂 52.0 g 塩 1.7 g

今月の○○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。

## 身边的「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ことになりました。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が、これらを解決し、世界中のすべての人びとが、安心して暮らしあげ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！

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

給食のレシピ  
掲載しています

