

12月 給食だより

今月の目標 寒さに負けない食生活を考えよう

かぜやインフルエンザに
気をつけましょう！



十分な睡眠



すききらいなく
食べる。とくに
色のこい野菜、みかん
などのかんきつ類。

風邪の予防



手洗い、うがいを
よくする。
(食事の前、外から
帰ったとき)

あつぎをしない。
温度にあわせて
服をこまめに
調節する。
空気の入替え。



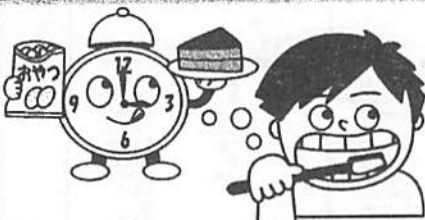
ゆるやかに負けるな!! 冬休み

冬休み中は、クリスマス、年越し、お正月…と楽しいことがいっぱいです。
ケーキやごちそうを食べることも多いですね。気がつけば…大きく大きくなっているかも?!



食事やおやつを食べる時には…

1 時間を決めて食べましょう。



食べたらすぐに歯を磨くことで、だらだらと食べ続けるのを防ぐことができます。

2 1回に食べる量を目の前においてから食べましょう。



枚のまき食うと、自分かどのくらい食べたかわからなくなります。
一度目の前に並べて、全部食うてもよいが、少し減らした方がよいかを考えてみましょう。

3 よくかんで食べましょう。



よくかんで食うと、たくさん食うなくても、おなかがいっぱいという気持ちになれます。

太り気味の方は…
毎日 体重を量って、
増え過ぎないようにしましょう。



「食うたら動く」ことが大切です。
おうちの人と一緒に大掃除や雪かきをすれば、一石二鳥です。



ノロウイルスやインフルエンザなど感染症の
予防にはまず
手洗いを!!





食事の前には
手を洗おう

せっけんをつけて
よくすすぐ



12月 予定献立表

月	火	水	木	金																												
				<p>1 牛乳 ごはん すき焼き風煮 れんこんサラダ フルーツ 790 Kcal のりの佃煮</p> <p>pro 27.4 蛋白質・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛肉 とうふ 牛乳 のり 米 じゃがいも 車ふ こんにやく さとう 油 にんじん たまねぎ ねぎ えのきだけ ごぼう れんこん キャベツ きゅうり オレンジ</p>																												
<p>4 牛乳 うめごはん 卵とじ ひじきのマリネ 789 Kcal pro 31.0 蛋白質・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C とり肉 たまご 竹輪 ハム 牛乳 ひじき チーズ 米 じゃがいも 車ふ さとう 油 にんじん ほうれん草 たまねぎ きくらげ キャベツ きゅうり 梅</p>	<p>5 牛乳 小豆ごはん ぶりの照り焼き あいませ お煮しめ 829 Kcal pro 34.4 蛋白質・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C ぶり とうふ 油揚げ ちくわ 高野豆腐 小豆 うち豆 こんにぶ 米 じゃがいも 油揚げ さとう 油 にんじん ほうれん草 だいこん れんこん しいたけ</p>	<p>6 牛乳 ごはん とりのからあげ 中華あえ みそ汁 824 Kcal pro 31.7 蛋白質・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C とり肉 ハム とうふ 牛乳 わかめ 米 じゃがいも とうふ 油 ごま にんじん しょうが きくらげ キャベツ きゅうり だいこん</p>	<p>7 牛乳 キャロットパン 鮭クリームスバゲティ コーンサラダ フルーツ 748 Kcal pro 28.0 蛋白質・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 鮭 ハム 牛乳 チーズ パン スバゲティ 小麦粉 油 パター にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ ぶなしめじ グリーンピース とうもろこし 梅</p>	<p>8 牛乳 ごはん メンチカツ 磯香和え みそだんご汁 819 Kcal pro 30.4 蛋白質・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C ぶり肉 とり肉 かまぼこ めざす みそ 牛乳 のり 米 じゃがいも さとう 小麦粉 パン粉 油 ごま にんじん ほうれん草 たまねぎ キャベツ 切り干し大根 ねぎ ごぼう</p>																												
<p>11 牛乳 ピビンバ ごま和え ワントンスープ 813 Kcal pro 28.7 蛋白質・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛肉 ぶた肉 牛乳 寒天 米 小麦粉 さとう 片栗粉 油 ごま にんじん ほうれん草 しょうが 切り干し大根 もやし えのきだけ たけのこ</p>	<p>12 牛乳 ごはん とうふのカレー煮 五目なます フルーツ 804 Kcal pro 27.8 蛋白質・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C ぶた肉 とうふ 小麦粉 さとう 油 バター 牛乳 米 小麦粉 さとう 油 ごま にんじん チンゲンサイ ほうれん草 たまねぎ きくらげ しょうが にんにく だいこん りんご</p>	<p>13 牛乳 ごはん いわし生姜煮 ホロホロ和え さつまい ミニたいやき 850 Kcal pro 29.4 蛋白質・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C いわし ぶた肉 とうふ たまご みそ 小豆 牛乳 米 さつまいも とうふ 小麦粉 さとう 油 にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり だいこん ねぎ</p>	<p>14 牛乳 豆パン ちゃんぽん かみかみサラダ 826 Kcal pro 35.5 蛋白質・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C ぶた肉 いかり あさり なた 金時豆 牛乳 パン 中華めん 油 ごま 小松菜 にんじん キャベツ もやし だいこん きゅうり ごぼう</p>	<p>15 牛乳 ごはん ハンバーグ ひじきサラダ キムチスープ 844 Kcal pro 30.7 蛋白質・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛肉 ぶた肉 牛乳 チーズ ひじき 米 じゃがいも さとう 油 にんじん チンゲンサイ はくさい もやし ねぎ たけのこ キャベツ</p>																												
<p>18 牛乳 牛丼 柿なます わかめスープ 769 Kcal pro 26.6 蛋白質・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛肉 ベーコン とうふ 牛乳 わかめ 米 じゃがいも 車ふ さとう 油 ごま にんじん ほうれん草 たまねぎ えのきだけ だいこん きくらげ もやし 梅</p>	<p>19 牛乳 ごはん 八宝菜 小魚揚げ煮 フルーツ 832 Kcal pro 35.4 蛋白質・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C ぶた肉 とうふ 大豆 牛乳 米 さつまいも さとう 片栗粉 油 ごま にんじん しょうが たまねぎ たけのこ もやし しいたけ キャベツ みかん</p>	<p>20 牛乳 ごはん 白身魚のフライ 切干のびりから炒め サンラータン タルタルソース 852 Kcal pro 32.8 蛋白質・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C ホキ とり肉 ぶた肉 たまご 牛乳 米 じゃがいも 片栗粉 さとう 小麦粉 パン粉 油 ごま にんじん チンゲンサイ 小松菜 切り干し大根 きくらげ えのきだけ たけのこ たまねぎ</p>	<p>21 牛乳 米粉パン かきたまうどん かぼちゃサラダ フルーツ 898 Kcal pro 32.1 蛋白質・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C ぶた肉 とうふ たまご 牛乳 チーズ パン うどん 片栗粉 油 にんじん ほうれん草 かぼちゃ しいたけ たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり しょうが パナナ</p>	<p>22 牛乳 カレーライス うめおかか和え クリスマスデザート 福神漬け 935 Kcal pro 24.8 蛋白質・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛肉 かつおぶし 牛乳 生クリーム 米 小麦 じゃがいも 小麦粉 さとう 油 パター にんじん ブロッコリー たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり だいこん りんご 梅 いちご</p>																												
<p>25 冬期休業</p> 	<p>12月5日は『あえのこと』です!!</p> <p>「あえのこと」の「あえ」は饗応(ごちそうをしてもてなすこと)、「こと」は祭りを意味します。田の神様に今年の豊作のお礼と来年の豊作のお願いする奥能登の農家に伝わる祭りです。ユネスコの世界無形文化遺産に登録されています。</p> <p>「あえのこと」は各家庭の世帯主の采配で行われ、田の神様に見立てた二股大根を座敷に飾り、その前に鯛やはちめなどの魚、小豆ごはん、野菜の煮付け、なますなどの、地元の食材を使った料理が並びます。</p> <p>田の神様には、冬の間、家の中で休んでもらい、2月9日の「田おこし」に再び田んぼにもどってもらいます。</p>			<table border="1"> <thead> <tr> <th>栄養素</th> <th>平均値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギーkcal</td> <td>826</td> </tr> <tr> <td>蛋白質g</td> <td>30.4</td> </tr> <tr> <td>脂肪%</td> <td>27%</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量g</td> <td>3.3</td> </tr> <tr> <td>カルシウムmg</td> <td>379</td> </tr> <tr> <td>マグネシウムmg</td> <td>124</td> </tr> <tr> <td>鉄mg</td> <td>3.5</td> </tr> <tr> <td>亜鉛mg</td> <td>4.2</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRE</td> <td>251</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.80</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.83</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>38</td> </tr> <tr> <td>食物繊維g</td> <td>6.0</td> </tr> </tbody> </table>	栄養素	平均値	エネルギーkcal	826	蛋白質g	30.4	脂肪%	27%	食塩相当量g	3.3	カルシウムmg	379	マグネシウムmg	124	鉄mg	3.5	亜鉛mg	4.2	ビタミンA μgRE	251	ビタミンB1 mg	0.80	ビタミンB2 mg	0.83	ビタミンC mg	38	食物繊維g	6.0
栄養素	平均値																															
エネルギーkcal	826																															
蛋白質g	30.4																															
脂肪%	27%																															
食塩相当量g	3.3																															
カルシウムmg	379																															
マグネシウムmg	124																															
鉄mg	3.5																															
亜鉛mg	4.2																															
ビタミンA μgRE	251																															
ビタミンB1 mg	0.80																															
ビタミンB2 mg	0.83																															
ビタミンC mg	38																															
食物繊維g	6.0																															