

12月の配膳表

ビタミンACEで抵抗力をつけよう！



粘膜を強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA,C,Eです。冬が旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。

かぜをひかないようにね！

体をあたためよう！



体を冷やさないことも大切です。食事ではたんぱく質不足にならないようにします。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が食べられ、体も温まる鍋料理は冬のおすすめです。

食事の手洗いを忘れずに！



風邪予防の第一はウイルスを体内に入れないこと。手洗いはとても効果的なかぜの予防法です。せっけんでていねいに洗いましょう。

規則正しい生活が一番！



疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。朝昼夕の食事を決まった時間にとって生活リズムをつくり、早めの就寝を心がけましょう。

<p>1日 (金)</p> <p>赤魚の青さ焼き 白菜のごま和え 郷土料理 ごはん 豚汁</p>	<p>栄養バランスを考えた食事で寒さに負けない体を作ろう！</p> <p>丈夫な体をつくるためには、好き嫌いなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。特に寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。また、風邪の予防には、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。</p>	<p>7日 (木)</p> <p>ちくわの磯辺揚げ 切干大根の含め煮 郷土料理 少なめごはん ほうとうにこみうどん</p>	<p>切干大根について</p> <p>今日のおかずに使っている切干大根は、大根を細く切り乾燥させた保存食です。大根は日本で一番多く作られている野菜なので、昔から干して乾燥させたり、漬物として塩漬けすることで長期間保存できるように加工されてきました。そして、野菜が少ない時に食べられていたそうです。昔の人の知恵が詰まった食材ですね。生の大根とは味や食感が違います。よく味わって食べてください。</p>
<p>4日 (月)</p> <p>★ハッピーにんじん キャベツとりんごのサラダ グリルチキン ごはん ほうれんそうのシチュー</p>	<p>ふゆやさい〜かぶ〜について</p> <p>かぶは日本では古くから食べられている野菜のひとつです。その歴史は古く「日本書紀」にも登場します。旬は年に2回あり、3月〜5月の「春もの」と10月〜12月ごろに旬を迎える「秋もの」があります。秋ものは甘みが強くなるのが特徴です。消化酵素のアミラーゼが豊富に含まれているので、胃もたれや胸やけの予防改善に効果があります。</p>	<p>8日 (金)</p> <p>小皿 れんこんサラダ ごはんにかけて食べましょう 麦ごはん キーマカレー</p>	<p>れんこんについて</p> <p>あながあいたれんこんは、「先が見通せる」と、縁起物（えんぎもの）の食材とされています。おせち料理やお祝い事などのおめでたい席の食事によく使われる食材です。れんこんには太さに関係なく9〜10個のあながあいていて、地上の葉から酸素を取り入れ、この穴を通して根まで届けています。れんこんは地下にできた茎が栄養をたくわえて大きくなったものです。ビタミンCや食物せんいをたくさん含んでいます。</p>
<p>5日 (火)</p> <p>郷土料理 ひじきの炒め煮 あじのチーズフライ ごはん 里芋と大根のうま煮</p>	<p>ふゆやさい〜だいこん〜について</p> <p>大根は一年中出回っていますが、秋から冬のものが一番おいしいと言われます。白い根の部分には、ビタミンCのほか、でんぷんの消化を助けるアミラーゼが含まれています。生で食べるとアミラーゼがよく働いてくれる、胃にやさしい野菜です。緑の葉には、カロテンやビタミンC、カルシウムが多く含まれていますので、新鮮なうちにみそ汁に入れたり、しらす干しと一緒に炒めたりして食べるとういすね。</p>	<p>11日 (月)</p> <p>味めぐり (北海道) 鶏肉のざんぎ おからサラダ ごはん 三平汁</p>	<p>日本の味めぐり給食〜北海道</p> <p>今日は、日本の味めぐり給食です。今日は日本の一番北に位置する北海道の郷土料理を紹介します。まず、「鶏肉のざんぎ」です。「ざんぎ」とは北海道でいうから揚げのことで、しょうゆで下味をつけて揚げたものです。祝いの席などの行事には必ず食卓に並ぶ人気の一品だそうです。「三平汁」は塩漬けた鮭やニシンなどの魚と旬の野菜と一緒に煮込んだ郷土料理です。お味はいかがでしょうか？</p>
<p>6日 (水)</p> <p>みかん ギョーザ2枚 麦ごはん 中華丼の具</p>	<p>伊万里産のみかん</p> <p>伊万里ではたくさん地域のみかんが栽培されています。今年は天候がよかったので、酸味もほどよく、あまくておいしいみかんができたそうです。水分が少ない方があまいみかんになるそうですが、水分が少なすぎると、ほどよい酸味が出ないということでした。おいしいみかんができるようにみかんの状態を見ながら水分量を調整されるそうですが、この調整がとても難しいそうです。生産者の方々は、おいしいみかんができるようにいろいろな工夫をされています。感謝して味わっていただきましょう。</p>	<p>12日 (火)</p> <p>あじのムニエル チキンライスの具 ごはんに入れて食べましょう 少なめ麦ごはん 野菜スープ</p>	<p>ムニエルとは、</p> <p>「ムニエル」は調理法のことです。魚に塩こしょうで下味をつけ小麦粉などの粉をまぶし、バターで両面を焼いたものです。ムニエルに似た調理法で「ソテー」と「ポワレ」がありますが、「ソテー」は食材を少量のあぶらで炒め焼きにする料理です。「ポワレ」は肉または魚を油でカリッと香ばしくなるまで焼き上げる料理です。</p>

「かぜは万病のもと」と言われています。かぜをひかないためには、栄養を十分にとって、夜は早く寝て、体を疲れさせないように心がけることが大切です。しかし、かぜの症状が出てしまったら……

こんな症状のときは？

- ◆かぜのひきはじめ◆

なべ物など、体が温まる食事をします。ビタミン類を多く含む色の濃い野菜やエネルギーになる主食、たんぱく質を多めにとるようにしましょう。
- ◆のどが痛むとき◆

のどに刺激しないように、カレーやこしょうなどの刺激の強いものを避けるようにしましょう。食材をよく煮こんだものや、のどごしのよいものをとりましょう。
- ◆熱があるとき◆

こまめに水分補給することが大切です。食事をとるときは、体に負担をかけないように消化のよいものにしましょう。薄味にした野菜スープは水分と一緒にビタミンなどの栄養素もとれるのでおすすめです。

知っていますか 12月の食文化

冬至かぼちゃ



冬至は1年で一番昼が短い日です。昔の人は夏にとれたかぼちゃを大事に保存していました。そして冬至の日にかぼちゃを食べると病気になるというので、かぼちゃを食べる習慣が残っています。

年越しそば



大みそかの夜に食べます。細くて長いそばにあやかって、慎重にも幸せに長生きできることを願う、また切れやすいそばにかけて1年の災いを断ち切るといった理由から食べられるそうです。

おせち料理



新しい年を迎えるお祝いの料理で、年末に準備をします。よろこぶの「こんぶ」など、おめでたい、縁起がよいとされる材料がふんだんに使われます。いわれを調べながら準備をしたり、食べたりするのも楽しいですね。

<p>13日 (水)</p> <p>千草焼 高菜のしらす炒め</p> <p>ごはん すきやきふう煮</p>	<p>牛乳に含まれるカルシウム</p> <p>寒くなってきたので、冷たい牛乳は飲みたくないな・・・と思っている人はいませんか？牛乳に含まれるカルシウムは、他の食品にくらべ、とても体に吸収されやすい形になっています。カルシウムは、丈夫な骨をつくるほか、筋肉を動かしたり、神経が情報をやりとりするときに使われる大切な栄養素です。成長期の今、手軽にカルシウムをとることができる牛乳をしっかりと飲んで、将来に備えて骨にカルシウム貯金をしましょう。</p>	<p>20日 (水)</p> <p>冬至 (とうじ)</p> <p>いわしの梅煮 かぼちゃのいとこ煮</p> <p>ごはん 大根と小松菜のみそ汁</p>	<p>冬至 (とうじ) 食について</p> <p>1年のうち、昼が最も短く、夜が最も長い日を「冬至 (とうじ)」といい、今年は22日です。冬至には、これからの寒い冬を健康に過ごせることを願い、かぼちゃを食べたり、お風呂にゆずを入れた「ゆず湯」に入る習慣があります。給食では、「かぼちゃのいとこ煮」を作りました。残さず食べて、かぜなどをひかずに元気にすごしてくださいね。</p>
<p>14日 (木)</p> <p>さばのきのこあんかけ 五目金平</p> <p>ごはん さつま汁</p>	<p>魚のあぶらについて</p> <p>旬の魚は、あぶらがのっておいしいとよく言われますね。この魚のあぶらには、すごい力があります。血液をサラサラにし、血管をきれいにしてくれる効果があるといわれています。魚には特有のにおいや骨があるからといって、苦手な人が多いようですが、魚には成長期の体作りに欠かせない栄養が多く含まれています。魚の良さを知り、積極的に魚をいただきます。</p>	<p>21日 (木)</p> <p>Happy-にんじん お楽しみケーキ 小皿</p> <p>手羽元のから揚げ 食パン 冬野菜のシチュー</p>	<p>今年最後の給食</p> <p>今日で、今年の給食は最後です。そこで、お楽しみデザートをつけました。チョコ味とイチゴ味のセレクトです。みなさん、どちらを選んだか覚えていましたか？楽しい給食時間をすごしてくださいね。もうすぐ冬休みです。年末やお正月は、もちつきやお正月の行事がもりだくさんです。行事食には、それぞれいわれがありますので、おうちの人に聞いたり調べたりしてみましょ。</p>
<p>15日 (金)</p> <p>パンサンスー 春巻き</p> <p>少なめ 麦ごはん 麻婆豆腐</p>	<p>せっけんで手をしっかりあらいましょう！</p> <p>「手洗い」は、かぜやインフルエンザ、コロナウイルス、食中毒などの感染症の予防にとっても効果的です。外から帰った時や、食事の前、トイレの後などには、せっけんを使って手のすみずみまできちんと洗いましょう。指先、おやゆび、指の間は、特に洗い残しが多い部分です。水が冷たく感じるようになりましたが、洗い残しがないように気をつけましょう。そして、手を洗ったあとは、せいけつなハンカチできれいにふきとりましょう。</p>	<p>SDGsと地産地消</p> <p>地産地消は地球全体で取り組むSDGsのゴール14「海の豊かさを守ろう」、ゴール15「陸の豊かさを守ろう」、ゴール7「エネルギーをみんなにそしてクリーンに」、ゴール13「気候変動に具体的な対策を」にも当てはまる取り組みです。食品だけに限りませんが、物品の長距離の輸送には多くのエネルギーが使われ、温室効果ガスも発生します。生産された場所からできるだけ近いところで消費されれば運搬距離も縮み、環境に優しいことがわかります。</p>	
<p>18日 (月)</p> <p>ふるさと食材いまりの日</p> <p>白身魚のフライ 白菜とほうれん草のフレンチ和え</p> <p>ごはん 鶏ごぼう汁</p>	<p>ふゆやさい~ほうれん草~について</p> <p>ほうれん草の旬はいつだと思いますか？ほうれん草の旬は「冬」です。野菜は本来、それぞれの旬をもっています。旬に育った野菜は、そうでないものと栄養価を比べると、とても優れていることがわかっています。同じように見えるほうれん草であっても夏場と冬場の栄養価は、全然違います。ビタミンCを比べてみると、冬のほうれん草が2倍以上多く含まれています。野菜の旬を知っておくといいですね。</p>	<p>もうすぐ冬休み!</p> <h2>食育5つのやくそく</h2> <ul style="list-style-type: none"> ① 朝・昼・夕の3食をしっかりと食べてね。 ② 牛乳・乳製品も食べよう。 ③ 野菜・果物も食べよう。 ④ 朝・昼・夕の3食をしっかりと食べてね。 ⑤ 朝・昼・夕の3食をしっかりと食べてね。 	
<p>19日 (火)</p> <p>じゃがバター ハバーグのデミソースかけ</p> <p>ごはん ポトフ</p>	<p>ノロウイルスについて</p> <p>みなさん、「ノロウイルス」を知っていますか？「ノロウイルス」とは、冬場に多い食中毒菌です。海水などを介してノロウイルスに汚染された食品から感染するほか、人から人へも感染します。非常に感染力が強く、気づかぬうちに感染してしまうこともあります。予防には、トイレの後や食事前などに石けんでしっかり手洗いです。水が冷たくても、石けんでしっかり洗いましょう。</p>		