



給食指導資料 2021年12月<1日~13日>



<目標> 冬の食生活について知ろう 末広北小学校

日曜	献立	働く力のもと(黄)	血・肉・骨をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)
1水	麦入わかめごはん/牛乳	麦ごはん	牛乳 わかめ	
	野菜ときのこのみそ汁	じゃがいも	みそ	ごぼう, にんじん, 大根, たもぎ茸, 長ねぎ
	さば和風カレー煮		さば和風 カレー煮	にんじん, わらび, ぜんまい, たけのこ, えのき茸
	りんご 696kcal			りんご
2木	揚げパン/牛乳	パン, アーモンド, 三温糖, 白絞油	牛乳 きな粉	
	チャップスイ	三温糖, 植物油, でん粉	えび, 豚肉	しいたけ, 白菜, もやし, にんじん, たけのこ, 長ねぎ, しょうが
	ベーコンエッグ 583kcal		ベーコンエッグ	
3金	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳 きな粉	
	米粉のすいとん汁	米粉, 白玉粉	脱脂粉乳, 鶏肉, 油揚げ	大根, にんじん, 長ねぎ
	さつま揚げの煮物	こんにゃく, 三温糖	さつま揚げ	
	胚芽入りふりかけ 629kcal	ごま	胚芽	
6月	むぎごはん/牛乳	むぎごはん	牛乳	
	シーフードカレー	じゃがいも, 小麦粉, マーガリン, バター	えび, いか, 帆立, 牛乳	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, グリンピース
	福神漬			福神漬
	ミルクゼリー合わせ 716kcal		ミルクゼリー	パイン, みかん, 黄桃
7火	小ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	うどん(ほうれん草入り)	うどん	豚肉, 油揚げ	にんじん, ほうれん草, 長ねぎ
	揚げ揚かにシューマイ(3)		かにシューマイ	
	バナナ 575kcal			バナナ
8水	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	生揚げと豚肉の炒め煮	三温糖, 黒砂糖, 植物油	生揚げ, 豚肉	玉ねぎ, にんじん, 枝豆
	和風きんぴら包み焼き 710kcal		和風きんぴら包み焼き	ごぼう
9木	米粉コッパパン/牛乳	パン	牛乳	
	ベーコンスープ		ベーコン	にんじん, キャベツ, とうもろこし, パセリ
	焼き栗コロッケ 550kcal	焼き栗コロッケ, 白絞油		くり
	ブロッコリー中華ドレッシング			ブロッコリー
10金	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	肉じゃがのみそ煮	じゃがいも, こんにゃく, 植物油, 三温糖	豚肉, みそ	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, グリンピース
	もやしのナムル	ごま油		ほうれん草, もやし, にんじん
	冬みかん 611kcal			冬みかん
13月	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	中華煮	植物油, でん粉	うずら卵, 豚肉, いか, えび	にんじん, チンゲン菜, 玉ねぎ, たけのこ, きくらげ
	春巻/味付けのり 674kcal	春巻, 白絞油	のり	

寒さに負けない食事

免疫力を高めます

寒さのきびしい冬は、空気が乾燥しやすく風邪をひきやすくなります。こまめに手洗いやうがいをするように心がけ、栄養と休養を十分にとり、寒さに備えましょう。

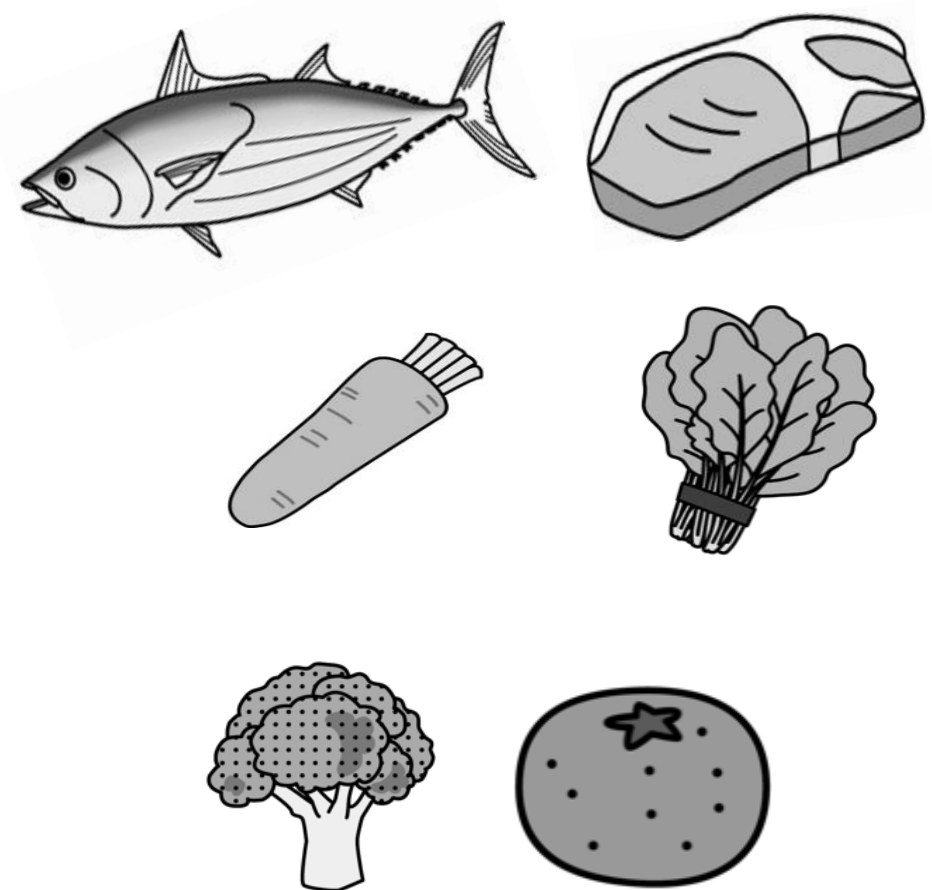
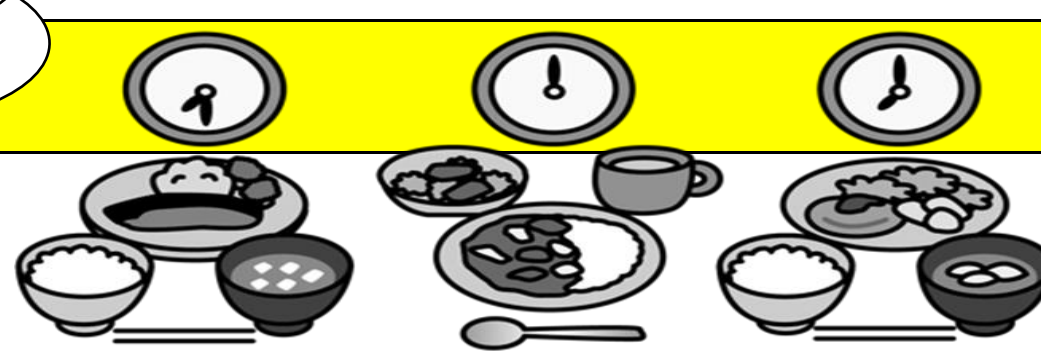
食事は?

- 1日3食しっかり食べる
- たんぱく質・ビタミンをとる

たんぱく質 ~ 風邪に負けない丈夫な体を作る働きをします。肉や魚介類、卵、大豆製品、牛乳や乳製品などに多く含まれています。

ビタミンA ~ 風邪の菌やウイルスから鼻やのどを守る働きがあります。にんじんやほうれん草、かぼちゃなど色の濃い野菜に多く含まれています。

ビタミンC ~ 免疫力を高める働きがあります。みかんやキウイフルーツなどの果物、じゃがいも、ブロッコリーなどの野菜にも多く含まれています。



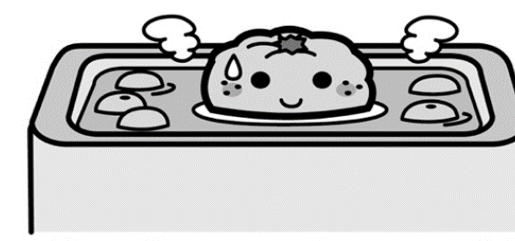
運動・睡眠は?

風邪をひかない体をつくるためには、食事だけでなく、体を動かし免疫力を高めること、夜はしっかりと睡眠をとり、疲れをためないようにしましょう。



12月22日は「冬至」

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。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると風邪をひかないと言われています。



○ 温かい料理を食べると、体が温まり食欲が増して、消化活動も活発になります。このため栄養素が早く体に行き渡るので体調のリカバリーも、回復しやすくなります

☆12月の中学年の平均栄養価は カロリー785kcal、たんぱく質32.59g、脂質24.3g、食塩3.1g、カルシウム408mg、鉄3.8mg、マグネシウム110mg、ビタミンA264RE(レチノール)、ビタミンB₁0.52mg、ビタミンB₂0.57mg、ビタミンC31g、食物繊維7.0g、亜鉛3.9mg * 学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります