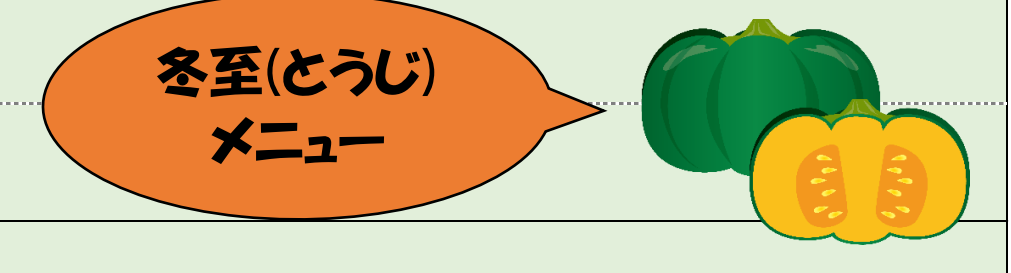




＜目標＞ 冬の食生活について知ろう 末広北小学校

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)
14 火	小ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	ふるさとラーメン	ラーメン, ラード	豚肉, つと, わかめ	たけのこ, とうもろこし, 長ねぎ
	えびかつ		えびかつ	
15 水	バナナ 538kcal			バナナ
	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	豚丼	しらたき, 三温糖, 植物油	豚肉	たまご, 玉ねぎ, ごぼう, しょうが
16 木	すりみ団子汁 640kcal		すりみ団子, 鶏肉, 油揚げ	だいこん, にんじん, 長ねぎ
	米粉コッペパン/牛乳	パン	牛乳	
	野菜の米粉クリームシチュー	米粉, じゃがいも, オリーブ油	牛乳, ベーコン	たまご, 玉ねぎ, にんじん, ブロッコリー
17 金	オムレツ 558kcal		オムレツ	
	ミニトマト (2)			ミニトマト
	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
20 月	大根と豚肉のみそ煮	こんにゃく, 三温糖, 黒砂糖, 植物油	生揚げ, 豚肉, みそ	だいこん, ごぼう, にんじん, しょうが
	春雨サラダ	春雨, 三温糖, ごま油	茎わかめ	もやし, にんじん, きくらげ
	りんご 595kcal			りんご
21 火	麦飯/牛乳	麦ごはん	牛乳	
	米粉のカレーライス	米粉, じゃがいも, バター	豚肉, 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
22 水	フルーツカクテル 672kcal	三温糖	寒天	おうとう, 黄桃, パイン, みかん
	米粉コッペパン/牛乳	パン	牛乳	
	海の幸のピリカラスープ	三温糖, ごま油, ごま	あさり, えび, いか, 豆腐, みそ	にんじん, もやし, 長ねぎ, いら
23 木	ミックスポテト	じゃがいも, バター, 植物油	ベーコン, チーズ	にんじん, とうもろこし, グリンピース
	アーモンド 594kcal	アーモンド		
	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
24 金	かぼちゃ団子のとろとろ汁	こんにゃく	トリニク, ちくわ, 油揚げ, 豆腐	かぼちゃ, にんじん, 長ねぎ, ごぼう
	にしん柚子味噌煮		にしん	ゆず, 柚子
	ふりかけ鉄之助 634kcal	ごま		
25 土	米粉セルフパン/牛乳	パン	牛乳	
	アルファベットスープ		ハム	ほうれん草, キャベツ, にんじん, しいたけ
	スラッピージョー	植物油, 三温糖	豚肉, 高野豆腐, チーズ	たまご, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン
26 日	フライドポテト	フライドポテト, 白絞油		
	クリスマスデザート 724kcal	クリスマスデザート		



冬休みの食事と生活 「朝ごはん」から1日をスタートさせよう!

・早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう
朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活のリズムが整います。

・いろいろな食べものをバランスよく食べよう
主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

・おやつを食べるときは、時間と量を考えよう
だらだら食べると、むし歯や肥満の原因になります。

体調を崩さないように、規則正しい食生活を心がけましょう。

◎ なぜ朝ごはんを食べるの？

朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせるスイッチを入れる役割があります。朝ごはんを食べると、体中に栄養がいきなり、寝ている間に下がった体温が上がり、1日を元気に活動するための準備ができます。

脳のスイッチオン
脳(頭)にエネルギーが運ばれて、勉強も遊びもがんばることができます。

体のスイッチオン!
下がっていた体温(体の温度)が上がり、元気に動けるようになります。

おなかのスイッチオン
腸を動かす、便秘を防ぎます。

☆12月の中学年の平均栄養価は カロリー630kcal、たんぱく質26.4g、脂質20.0g、食塩2.4g、カルシウム378mg 鉄3.2mg マグネシウム95mg、ビタミンA217RE(レチノール) ビタミンB1.042mg、ビタミンB2 0.51mg ビタミンC23g 食物繊維5.8g 亜鉛3.2mg * 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