



給食指導資料 2023年12月<14日~25日>



＜目標＞ 冬の食生活について知ろう 末広北小学校

日曜	こんだて	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 木	米粉セルフパン/牛乳	パン	牛乳	
	チンゲン菜とホタテのクリーム煮	じゃがいも, 小麦粉	ほたて(森町), 牛乳	チンゲン菜, にんじん, 玉ねぎ, パセリ, マッシュルーム
	スラッピージョー	植物油, 三温糖	豚肉, 高野豆腐, チーズ	玉ねぎ, にんじん, ピーマン
	ブロッコリー			ブロッコリー
	パックマヨネーズ 670kcal	マヨネーズ		
15 金	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	豚丼	しらたき, 三温糖, 植物油	豚肉	玉ねぎ, ごぼう, しょうが
	みそ汁(えびだんご)		えびボール, わかめ, みそ	長ねぎ
	りんご(ふじ) 640kcal			りんご
18 月	麦ごはん/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
	フルーツカクテル 676kcal	三温糖		みかん, パイン, もも
19 火	米粉コッパン/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
	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, いんげん
	いちごジャム 559kcal			いちご
20 水	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	豆腐の親子卵とじ	三温糖	鶏肉, 豆腐, 卵	にんじん, たけのこ, 長ねぎ, みつば, しいたけ
	切り干し大根のナムル	ごま, 三温糖, ごま油, ラー油		大根, ほうれん草, にんじん
	冬みかん 670kcal			みかん
21 木	米粉コッパン/牛乳	パン	牛乳	
	白菜スープ	植物油	ベーコン	白菜, にんじん, とうもろこし, しいたけ
	鶏肉のトマトソース煮	バター, 三温糖	鶏肉	玉ねぎ, ピーマン, トマト, にんにく
	クリスマス三色デザート 560kcal	クリスマス三色デザート		
22 金	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	沢煮椀	プチいもち, 植物油	豚肉	ごぼう, にんじん, たけのこ, しいたけ, 玉ねぎ, みつば
	かぼちゃの天ぷら	小麦粉, 白絞油	たまご	かぼちゃ
	のり佃煮 597kcal			

北海道森町から
ほたて貝柱の無
償提供です。

クリスマスメ
ニューの日

冬至メニューの
日



規則正しい食生活について



もうすぐ冬休みになりますが、学校がある時と同じように、規則正しい生活をおくり、元気に過ごしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えよう

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして朝ごはんをしっかり食べましょう。

朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて元気に活動できるようになります。

また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。

食事とおやつのとら方

食事はゆっくりよくかむことを心がけよう。

「おやつ」は食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられないことがないよう、時間と量を考えることが大切です。

時間を決めずにだらだら食べてしまうと、肥満やむし歯のリスクが高まるので、注意しよう。

根深ねぎは、どうして白い所がたくさんあるの？

葉ねぎや小ねぎは畑に植えたらそのまま育てますが、

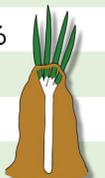
根深ねぎはねぎが伸びるに従い、土をかけて

いきます。これを「土寄せ」といい、土をかける

ことにより、日光がささげられて白くなります。

このように、根深ねぎは手間をかけて育

てられています。



冬休みを元気に過ごすためのポイント

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	



旬の食材「ねぎ」のヒミツ

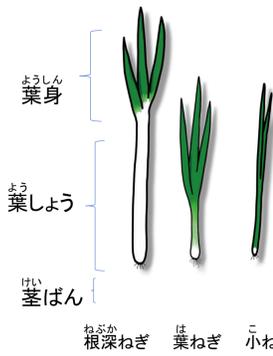


ねぎにはいろいろな種類がありますが、大きく分けると白い部分が長い根深ねぎ、全部緑色の葉ねぎ、細くて葉味などに使う小ねぎがあります。

根深ねぎは東日本でよく食べられていて長ねぎともいいます。

部位には名前があり、緑色の部分は「葉身」、白い部分を「葉しょう」

根の生えている部分は茎で「茎ばん」といいます。



☆11月中学年の平均栄養価は カロリー645kcal、たんぱく質26.6g、脂質20.7g、食塩2.3g、カルシウム373mg、鉄3.5mg、亜鉛3.1mg、マグネシウム100mg、

ビタミンA 237RE(レチノール) ビタミンB1 0.41mg、ビタミンB2 0.51mg、ビタミンC30mg、食物繊維6.4g