

令和4年

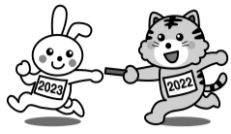
# 12がつこんだて



益田市教育委員会

食品の3つのはたらき

- 赤(あか)・・・ちやにくやほねになるしよくひん
- 緑(みどり)・・・からだのちよしをとのえるしよくひん
- 黄(き)・・・ねつやちからになるしよくひん



益田の食育  
キャラクター  
まるピー



●じるしは、卵が入っています。□で囲ってある食品は、卵・卵由来成分を含みます。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>～今月の給食のテーマ～</p> <p><b>風邪に負けない食事をしよう!</b></p> <p>12月になり、今年も残すところあとひと月になりましたね。寒さも厳しくなり、風邪などの感染症が流行する時期です。</p> <p>そこで、今月の給食のテーマを「風邪に負けない食事をしよう」とし、風邪予防になる食品や体の温まる料理を多く献立に取り入れました。</p> <p>元気に過ごせるように、生活リズムを整えて、バランスの良い食事をとりましょう。</p>	<p>感染症予防に「<b>ビタミンACE</b>」を!</p> <p>風邪などの感染症を予防するために、効果のある栄養素がビタミンA、ビタミンC、ビタミンEです。3つの栄養素を合わせて「ビタミンACE」といいます。</p> <p>ビタミンACEには「抗酸化作用」という働きがあり、これは、体の免疫力を低下させる「活性酸素」という物質の働きを抑える効果があります。</p> <p>ビタミンACEには、美しい肌を整えてくれる効果もあるので、意識して食べたいですね。</p>		<p>1</p> <p>ごもくまめ ごはん</p> <p>さばの カレーニエル はるさめ スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>2</p> <p>はくさいの しおこんぶあえ ごはん</p> <p>ザンギ いしかり じる</p> <p>牛乳</p>
<p>5</p> <p>ごまつなの いそかあえ ごはん</p> <p>ますだぎゅうの スタミナ やきにく だんごじる</p> <p>牛乳</p>	<p>6</p> <p>なっとう サラダ むぎごはん</p> <p>アジの こうみ フライ つぶつぶ コーンスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>7</p> <p>ヨーグルト あえ むぎごはん</p> <p>いりどうふ あごだんご じる</p> <p>牛乳</p>	<p>8</p> <p>りんご ごはん</p> <p>はなやさい サラダ ハヤシライス</p> <p>牛乳</p>	<p>9</p> <p>ほうれんそうの しらあえ ごはん</p> <p>ホキの ゆずソースかけ さわにわん</p> <p>牛乳</p>
<p>12</p> <p>こんさいの きんぴら はなやか ごはん</p> <p>チーズ フォンデュ コロケ かぶの スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>13</p> <p>みかん むぎごはん</p> <p>もやし ナムル マーボー どうふ</p> <p>牛乳</p>	<p>14</p> <p>ふゆやさいの のりマヨあえ むぎごはん</p> <p>ブリの てりやき おでん</p> <p>牛乳</p>	<p>15</p> <p>カラフル サラダ ごはん</p> <p>ポーク チャップ とうふと わかめの スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>16</p> <p>おむすび のり</p> <p>だいこんの ゆずなます しょうゆ ごはん</p> <p>えびのてんぷら (小、中2こ) とりにくと こんさいの みそじる</p> <p>牛乳</p>
<p>19</p> <p>フルーツ サラダ ごはん</p> <p>とうふハンバーグの きのこあんかけ ますだやさいの クリームシチュー</p> <p>牛乳</p>	<p>20</p> <p>ツナとごぼうの ごまサラダ エビピラフ</p> <p>タンダリー チキン ABCスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>21</p> <p>あげギョーザ バンサンスー むぎごはん</p> <p>キムチなべ</p> <p>牛乳</p>	<p>22</p> <p>きりぼしだいこんの アーモンドあえ ごはん</p> <p>さんまの うめに とうじの すいとん</p> <p>牛乳</p>	<p>23</p> <p>さといもの そばろに ごはん</p> <p>さごしの ゆずみそ やき あつあげの すましじる</p> <p>牛乳</p>

**2日(金) 全国味めぐり献立**

北海道の魅力を  
たっぷりの給食です。  
お楽しみに♪

北海道の県花  
「ハマナス」

＜献立のポイント＞

- \* ごはん
- \* ザンギ
- \* 白菜の塩昆布和え
- \* 石狩汁

・「ザンギ」は北海道の「鶏のからあげ」です。

・塩昆布も北海道産です。

・「石狩汁」は、北海道石狩地方の郷土料理「石狩鍋」を給食風にアレンジして作りました。

**16日(金) 益田・鹿足・益田養護学校共通カミカミ献立**

「よくかんで食べる」  
ことが意識できるように、  
毎月「カミカミ献立」を  
取り入れています。

＜12月のカミカミ献立＞  
鶏肉と根菜のみそ汁

＜今月のかむと良いこと＞  
「**の**」の発達

よくかむことで、脳に流れる血液の量が増えて、脳を刺激するので、働きが活発になります。集中力や記憶力もアップします。よくかむことは、成績アップのためにも大切です。

△自分で作るおにぎりの日△  
しょうゆごはん、えびの天ぷらをのりで包んで、  
天むす風にしてもおいしいですよ!

**19日(月) 益田の食育の日**

毎月19日前後を「益田の食育の日」とし、  
益田でとれた食べ物を多く献立に使用しています。

益田野菜のクリームシチュー

さといも、かぶ、牛乳が  
益田産の予定です♪

今年もお世話になりました。  
給食の時間が、楽しみでほっとする時間になるように  
また来年も職員一同がんばります!

益田市立高津学校給食センターは、市のホームページよりアクセスしてください。  
<http://www.city.masuda.lg.jp/>  
市のホームページ→所属で探す→「教育委員会」→「高津学校給食センター」

**22日(木) 冬至献立**

冬至とは、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。  
冬至の日にかぼちゃを食べると、風邪にかかりにくいといわれています。また、ゆず湯に入ると体を清めるとされていますので、おうちでもやってみてくださいね。