

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



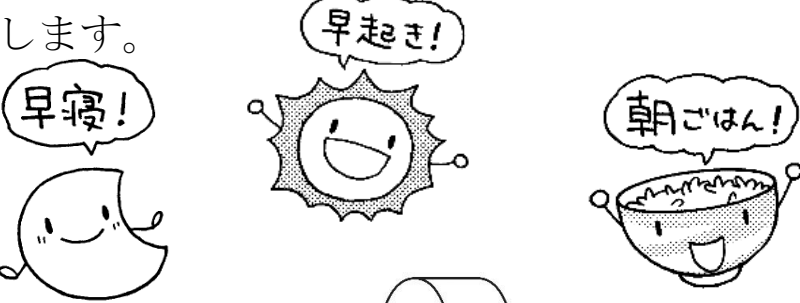
今日の給食のテーマ 「寒さに負けない食事をしよう」

2017年も残り1ヶ月となりました。寒さも一段と厳しくなってきました。みなさんに、元気に過ごしてもらうためにも、風邪などには特に注意し、毎日の生活を整えましょう。

今日は、特に寒さに負けない食事のポイントを紹介します。

寒さに負けない体をつくろう！

十分な睡眠をとる事もとても大切です！



ビタミンA

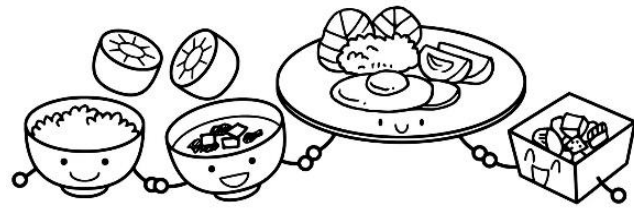
ビタミンAは、鼻の中やのどのを元気にする力があります。鼻の中やのどなどに細菌やウイルスが付着しても、鼻の中やのどが元気だと、細菌やウイルスが体の中に入らないようにしてくれます。不足すると、感染症にかかりやすくなります。また、風邪にかかっても、元気になるのを助けます。



バランスのよい食事

パンだけや、おにぎりだけなどという朝ごはんの人はいませんか？

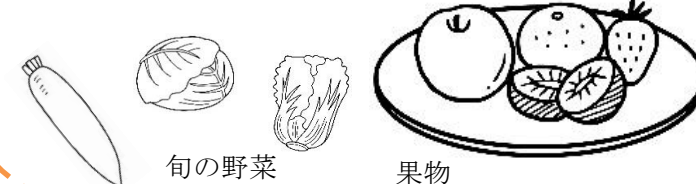
これでは、栄養バランスが崩れ、風邪などにかかりやすくなってしまいます。主菜や副菜のおかずを追加しましょう。特に冬は、ビタミンなどの栄養が必要な時期です。毎食、必ず食べるように心がけ、風邪などから体を守りましょう。



ビタミンC

ビタミンCは、免疫力を高め、インフルエンザなどの風邪予防に効果があるといわれています。不足すると、ストレスへの抵抗力も減少し、疲れやすくなります。そうすると、ますます風邪にかかりやすくなってしまいます。

また、風邪にかかっても、元気になるのを助けます。



1	しらすのおひたし	あげぶりだいこんに	牛乳
	ごはん	ぐだくさんしょうがじる	
エネルギー	かていでおきないたいもの		
小	662 kcal		
中	816 kcal		
赤	緑	黄	
きゅうにゅうぶりにしらすぶたにくなまあげ	キャベツごまつなこんにやくにんじんたまねぎしょうがだいこん	こめあぶらかたくりこさとう	

4	いそかあえ	ポークチャップ	牛乳
	ごはん	さつまいもだんごじる	
エネルギー	かていでおきないたいもの		
小	675 kcal		
中	836 kcal		
赤	緑	黄	
きゅうにゅうぶりにしらすぶたにくなまあげ	パセリたまねぎほうれんそうキャベツにんじんねぎしめじトマト	こめあぶらかたくりこさとうさつまいも	
5	いかだいこんは	たらのきのこむし	牛乳
	ごはん	ぶたじる	
エネルギー	かていでおきないたいもの		
小	617 kcal		
中	749 kcal		
赤	緑	黄	
きゅうにゅうぶりにしらすぶたにくなまあげ	たらしめじえのきたけたまねぎだいこん	こめさとう	
6	かぶとごまつな	チキンチキン	牛乳
	のあまずあえ	ごぼう	
エネルギー	かていでおきないたいもの		
小	680 kcal		
中	842 kcal		
赤	緑	黄	
きゅうにゅうぶりにしらすぶたにくなまあげ	ごぼうごまつな	こめさとう	
7	おめもとポテの	さけ	牛乳
	チーズに	さいきょうやき	
エネルギー	かていでおきないたいもの		
小	691 kcal		
中	853 kcal		
赤	緑	黄	
きゅうにゅうぶりにしらすぶたにくなまあげ	コーンえだまめ	こめさとう	
8	ほうれんそうの	カレーの	牛乳
	しらあえ	すがたあげ	
エネルギー	かていでおきないたいもの		
小	663 kcal		
中	813 kcal		
赤	緑	黄	
きゅうにゅうぶりにしらすぶたにくなまあげ	ほうれんそうにんじんこんにやく	こめさとう	
11	にしめ	むしどりの	牛乳
	ごはん	かぼちゃのみそじる	
エネルギー	かていでおきないたいもの		
小	649 kcal		
中	765 kcal		
赤	緑	黄	
きゅうにゅうぶりにしらすぶたにくなまあげ	だいこんこんにやくにんじんかぼちゃ	こめさとう	
12	おからサラダ	さといもの	牛乳
	ごはん	みそワタンスープ	
エネルギー	かていでおきないたいもの		
小	641 kcal		
中	791 kcal		
赤	緑	黄	
きゅうにゅうぶりにしらすぶたにくなまあげ	おからみそ	こめさとう	
13	はくさいの	はんぺんの	牛乳
	むぎごはん	いそべあげ	
エネルギー	かていでおきないたいもの		
小	719 kcal		
中	870 kcal		
赤	緑	黄	
きゅうにゅうぶりにしらすぶたにくなまあげ	はくさいだいこん	こめさとう	
14	スパゲティ	こえびとだいの	牛乳
	ごはん	ポトフ	
エネルギー	かていでおきないたいもの		
小	705 kcal		
中	872 kcal		
赤	緑	黄	
きゅうにゅうぶりにしらすぶたにくなまあげ	スパゲティ	こめさとう	
15	カリコリ	タンダリー	牛乳
	ごはん	おまめのポタージュ	
エネルギー	かていでおきないたいもの		
小	705 kcal		
中	876 kcal		
赤	緑	黄	
きゅうにゅうぶりにしらすぶたにくなまあげ	カリコリ	こめさとう	
18	ごまつなの	とりにくと	牛乳
	ごはん	あまだい	
エネルギー	かていでおきないたいもの		
小	587 kcal		
中	725 kcal		
赤	緑	黄	
きゅうにゅうぶりにしらすぶたにくなまあげ	ごまつな	こめさとう	
19	おかかあえ	ひらつくね	牛乳
	ごはん	ミネストローネ	
エネルギー	かていでおきないたいもの		
小	653 kcal		
中	774 kcal		
赤	緑	黄	
きゅうにゅうぶりにしらすぶたにくなまあげ	おかかあえ	こめさとう	
20	さばの	さばの	牛乳
	むぎごはん	けんちんじる	
エネルギー	かていでおきないたいもの		
小	697 kcal		
中	818 kcal		
赤	緑	黄	
きゅうにゅうぶりにしらすぶたにくなまあげ	さば	こめさとう	
21	もみのき	さけ	牛乳
	ごはん	かぶの	
エネルギー	かていでおきないたいもの		
小	711 kcal		
中	870 kcal		
赤	緑	黄	
きゅうにゅうぶりにしらすぶたにくなまあげ	もみのき	こめさとう	
22	きりほだい	さわらのみそ	牛乳
	ごはん	ヨーグルトづけ	
エネルギー	かていでおきないたいもの		
小	721 kcal		
中	841 kcal		
赤	緑	黄	
きゅうにゅうぶりにしらすぶたにくなまあげ	きりほだい	こめさとう	

25	りんご	はるまき	牛乳
	ふりかけごはん	とりだんごなべ	
エネルギー	かていでおきないたいもの		
小	713 kcal		
中	892 kcal		
赤	緑	黄	
きゅうにゅうぶりにしらすぶたにくなまあげ	りんご	こめさとう	

～保小中連携献立～

8日(金)

- 牛乳
- ごはん
- カレーの姿揚げ
- ほうれんそうの白和え
- 肉団子スープ

今月の保小中連携献立は、旬の食材であるほうれん草を使った白和えです。旬のほうれん草は、夏場のほうれん草と比べて3倍もの栄養がたっぷりです。気温が低いと、ゆっくり成長するため、葉も肉厚です。ほうれん草の旬のおいしさが味わえます。

ココをチェック！

洗い残しが多いところ

指先・つめ
指の間
手首

寒い季節の手洗いも重要！！

寒くなると、水が冷たくなり手洗いがおろそかになりがちです。冬の手洗いは、ノロウイルスなどの感染症の予防に効果的です。しっかり行きましょう。

うがいは忘れずに

せつけんをよく泡立てて、あわあわ手洗いにして洗おう！ばい菌が残りにくい、指の間、爪の先、手首などもよく洗って、水で洗い流します。清潔なハンカチでしっかり拭こう。

～ 益田の食育の日 ～

13日(水)

- 牛乳
- 根菜カレー(麦ご飯)
- はんぺんの磯辺揚げ
- 白菜のゆず酢和え

今月の益田の食育の日は、美都町の特産品であるゆずを使ったゆず酢和えです。ゆずは、捨てる場所がないといわれるほど活用の幅が広い食材です。例えば、果汁は、酢の物などに使っています。また、皮は、ジャムなど、種は化粧水などに使われています。根菜カレーは、土の中で大きくなる野菜がたっぷり入っています。硬い野菜が多いのでよくかんで食べましょう。

12月においしい海の生き物

- ぶり
- かに
- たら
- のどぐろ
- かれない など

「ぶり」は、この時期、脂がのり、刺し身、ぶり大根、照り焼き、あら炊きなど余すところなく美味しく食べられます。

冬至

今年の冬至は、12月22日です

冬至とは、1年間に一番日が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。ゆず湯は、ゆずに含まれている成分が湯船に溶けだします。寒さで冷えた体を温め、風邪から体を守ってくれるといわれています。かぼちゃは、ビタミンAが多く含まれていて、風邪をひきにくくなるという言い伝えがあるからです。

江戸時代から伝わる先人の知恵ですが、今の時期にぴったりです。ぜひ、冬至には、ご家庭でもゆず湯に入り、かぼちゃを食べて元気に過ごしましょう。