



益田の食育  
キャラクター  
まろびー

平成30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)・・・ちやにやくやほねになるしょくひん  
緑(みどり)・・・からだのちょうしをととのえるしょくひん  
黄(き)・・・ねつちやからになるしょくひん



●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

## 今月の給食テーマ 「寒さに負けない食事をしよう」

今年も、残すところ後1ヶ月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気が乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。風邪をひかないためには、栄養バランスのよい食事をしっかり食べる事が大切です。また、しっかりと食事をするとともに、うがい手洗いをすることも、寒さに負けない体づくりに欠かせません。寒い冬を元気に乗り越えましょう！



### かせに負けない 体づくりのための食事

風邪をひかないためには、栄養バランスの良いものをしっかり食べる事が大切です。特に、体を温め、寒さに対する抵抗力を高める「たんぱく質」、免疫力を高める「ビタミンA」、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のある「ビタミンC」は積極的にとるようにしましょう。

### 冬が旬の食べ物で体を温めましょう！

冬は、なべ料理や煮物などに合う野菜や魚が旬を迎えます。冬が旬の食材はこの時期が、栄養価も高く、おいしくなります。体を温める料理で冬を乗り切りましょう。

**大根**・・・冬の大根は甘みが増して一段とおいしくなりおでんや煮物に最適です。

**ブロッコリー**・・・ビタミンCがたっぷり入っています。風邪を予防してくれます。

**ねぎ**・・・ねぎは体を温める作用があります。独特のにおいが肉や魚の臭みを消します。

**ぶり**・・・たんぱく質や脂質が豊富です。刺身や煮物、照り焼きなどに適しています。

**たら**・・・低脂肪でヘルシーな魚です。あっさりとした味を生かし、色々な料理に使えます。

**ゆず**・・・香りがよいため、皮や果汁が料理に使われます。酸味が食欲を増進させます。

### 12月においしい海の生き物



冬の鯛の食材として欠かせないものは、揚げ物、焼き物などさまざまな料理に活用できます。切身は透明感があり、ぬめりがなく、身に弾力があるものを選ぶと良いです。また、カルシウム、リンの吸収を高め、骨粗しょう症予防に効果的です。

### みかん

#### 手軽にビタミンC補給！

1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2〜3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。

3	4	5	6	7
<p>ポテト、リヨネーズ、いわしのトマトソース、牛乳</p> <p>ごはん、チンゲンサイのスープ</p>	<p>アーモンド、アエ、とりささみのクラッカーやき、牛乳</p> <p>セルフトおにぎり(ごはん)、かぶのみそしる</p>	<p>だいこんのツナあえ、牛乳</p> <p>むぎごはん、●にらたまみそしる</p>	<p>チャブチェ、牛乳</p> <p>みかん、パオシュウ(小2こ、中3こ)、ごはん、わかめスープ</p>	<p>牛乳</p> <p>ぶふやさいのあますあえ、ぶりのてりやき</p> <p>ごはん、けんちんじる</p>
<p>エネルギー 652 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの 805 kcal</p>	<p>エネルギー 615 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの 755 kcal</p>	<p>エネルギー 623 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの 767 kcal</p>	<p>エネルギー 652 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの 808 kcal</p>	<p>エネルギー 626 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの 767 kcal</p>
<p>赤: ぎゅうにゅう、たまねぎ、いわし、ベーコン、チーズ</p> <p>緑: こめ、あぶら、さとう</p> <p>黄: こめ、あぶら、さとう</p>	<p>赤: ぎゅうにゅう、キャベツ、かぶのは、ほうれんそう、とりにく</p> <p>緑: こめ、ノンエッグマヨネーズ</p> <p>黄: こめ、ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>赤: ぎゅうにゅう、たまねぎ、いわし、ベーコン、チーズ</p> <p>緑: こめ、あぶら、さとう</p> <p>黄: こめ、あぶら、さとう</p>	<p>赤: ぎゅうにゅう、たまねぎ、いわし、ベーコン、チーズ</p> <p>緑: こめ、あぶら、さとう</p> <p>黄: こめ、あぶら、さとう</p>	<p>赤: ぎゅうにゅう、たまねぎ、いわし、ベーコン、チーズ</p> <p>緑: こめ、あぶら、さとう</p> <p>黄: こめ、あぶら、さとう</p>

### 24 振替休日

ふるりかえきゅうじつ

### 25

スパゲッティサラダ、デミグラスハンバーグ、チキンライス、あっさりやさいスープ

### あなたはお風呂 ちょこっとさん?

「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしているませんか? これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしていないのとほとんどかわりません。石けんですっきり手を洗う習慣をつけましょう。

### 11日(火)は骨太献立

今回の骨太献立のテーマは、「いつもの食事にカルシウムプラス!」です。いろいろな料理にカルシウムを多く含む食べ物をプラスして、丈夫な骨を作りましょう!

いつものカレーに・・・

- 木綿豆腐
- 大豆

いつものサラダに・・・

- 小松菜
- ひじき
- チーズ

もう1品・・・

- 牛乳
- ヨーグルト

この日の骨太献立を参考にしてくださいね!

献立に使用する食材は、天候によって変更になる場合があります。美都学校給食共同調理場へは、市のホームページよりアクセスしてください。http://www.city.masuda.ig.jp/ 市のホームページへ所属で探そう「教育委員会美都分室」

### 益田の食育の日

12月10日(月)

●クリームシチュー

益田でとれた食材を使いシチューを食べて体を温めてください。

### 保小中連携献立

12月14日(金)

●ほうれん草の白和え

冬が旬のほうれん草を白和えにしました。白和えは少し甘いのが特徴です。よく味わって食べてください。