



食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちやくやほねになるしよくひん
 緑(みどり)・・・からだのちよくしをと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
まろピー



●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。

●○今月の献立のテーマ○●
「かぜに負けない食事をしよう」



気温が下がり、寒い時期となりました。風邪をひかないように、風邪から早く元気になるように食習慣に気をつけて過ごしましょう！
 風邪に負けない体づくりには、ビタミンとミネラルが大切です。これらは、色の濃い野菜や、旬の野菜、果物に多く含まれています。毎日の食事の中で、意識して食べるようにしましょう。

●○○メニュー紹介●○○

- 12月4日(水) *スーミータン 中華風の味付けで、コーンスープのかきたま汁です。
- 12月4日(水) *チキン南蛮 揚げた鶏肉に甘酢をからめ、タルタルソースをかけた料理です。
- 12月16日(月) *かみなり豆腐 豆腐と鶏肉と野菜の炒め物です。
- 12月24日(火) *もみの木サラダ クリスマスをイメージしたプロックリーのサラダです。

手洗いうがいも忘れずに！！



保育園・小学校・中学校で同じメニューは下線をしています！



2	3	4	5	6
カミカミサラダ えびグラタン ごはん ミートボールと はくさいのスープ	ポテトサラダ とりにくと だいこんの てりに むぎごはん ごまみそしる	キャベツの ちゅうかサラダ さばの おろしソース むぎごはん スーミータン	いかともやしの ごまずあえ ごはん とりにくの さつぱりに さつま だんごじる	ゆずっこ ゼリー ごはん かいそう サラダ ポーク& ビーンズカレー

エネルギー	かていでおぎないたいもの								
小 679 kcal 中 841 kcal	いろいろのこいやさい	小 632 kcal 中 785 kcal	さかなりょうり	小 724 kcal 中 858 kcal	きのこるい	小 708 kcal 中 843 kcal	まめ・だいずりょうり	小 699 kcal 中 851 kcal	いろいろのこいやさい

9	10	11	12	13
ほうれんそうの ごまあえ ごはん ちりめん アーモンド キムチなべ	ブロッコリーの アーモンドサラダ むぎごはん ポーク ケチャップ やさい スープ	みかん むぎごはん はくさいの あまずあえ おでん	ひじき サラダ ごはん チキンなんばん みぞれじる	りんご むしパン ごはん ツナあえ さけのクリーム スパゲティ

エネルギー	かていでおぎないたいもの								
小 599 kcal 中 739 kcal	にゅうせいひん	小 665 kcal 中 821 kcal	くだもの	小 671 kcal 中 820 kcal	いろいろのこいやさい	小 704 kcal 中 858 kcal	いもるい	小 553 kcal 中 675 kcal	かいそうるい

16	17	18	19	20
かぶとこまつなの あまずあえ なめし かみなり 豆腐 だいこんの みそしる	ほうれんそうの しらあえ むぎごはん しょうりんソースかけ ゆうりんソースかけ けんちんじる	きりぼしだいこん のチーズあえ むぎごはん やきぎょうざ はるさめと にくだんごの スープ	なつとうあえ ごはん さばの ぶりからに ゆばの すましじる	かぼちゃの そぼろは ごはん ぶたにくの たつたあげ いしかりじる

エネルギー	かていでおぎないたいもの								
小 602 kcal 中 764 kcal	いもるい	小 641 kcal 中 787 kcal	くだもの	小 667 kcal 中 816 kcal	さかなりょうり	小 640 kcal 中 748 kcal	いもるい	小 773 kcal 中 988 kcal	かいそうるい

23	24	25
ヨーグルト ごはん かいせん すのもの ますだやさい たつぷり すきやき	もみのき サラダ むぎごはん わかどりの ハーブやき さつまいもの シチュー	こまつなの ごまあえ むぎごはん あげぶり だいこんに ぐだくさん しょうがじる

おせちに込められた意味を知ろう！

1年中、「まめ(まじめ)」に働き「まめ(健康)」に暮らせますようにと願う気持ち。
 福の豊作を願う気持ちと、五穀豊稔を願う気持ち。
 腰が曲がるまで、丈夫という長寿を願う気持ち。
 たづくり
 かずのこ
 たくさんの卵があることから、子孫繁栄を願う気持ち。

エネルギー	かていでおぎないたいもの	エネルギー	かていでおぎないたいもの	エネルギー	かていでおぎないたいもの
小 642 kcal 中 774 kcal	いもるい	小 852 kcal 中 1070 kcal	さかなりょうり	小 681 kcal 中 841 kcal	にゅうせいひん

12月10日(火)	12月20日(金)
*むぎごはん *牛乳 *ポークケチャップ *野菜スープ *ブロッコリーのアーモンドサラダ	*ごはん *牛乳 *豚肉の竜田揚げ *かぼちゃのそぼろ煮 *石狩汁

今年度は、〈不足しがちな栄養素を補おう〉をテーマに連携献立を実施しています。12月は五大栄養素の1つ「ビタミン」に注目しています。ビタミンは、体の調子を整える働きをしてくれる栄養素です。主に、野菜や果物、きのこに多く含まれています。全部で13種類あり、種類によって体の中でさまざまな働きをします。

風邪予防のポイントは3つです！
 ①食事・・・1日3食 バランスの良い食事をしよう！
 ②運動・・・適度な運動をしよう！
 ③睡眠・・・よく寝て、しっかり休養をとろう！
 プラス につこり笑顔

風邪予防のポイントは3つです！
 ①食事・・・1日3食 バランスの良い食事をしよう！
 ②運動・・・適度な運動をしよう！
 ③睡眠・・・よく寝て、しっかり休養をとろう！
 プラス につこり笑顔

免疫アップには、笑顔も効果があります！笑顔で、風邪に負けないようにしよう！

で、風邪を予防しよう！
 こんな食事で、風邪知らず！！
 最初から、全てをそろえようとせず、できる物から、取り入れましょう。1つでも増やせる事ができれば、栄養バランスは、グッとアップします。

野菜のおかず
 果物
 ご飯・パン・麺類
 牛乳・乳製品
 肉・魚・卵・大豆
 おかず
 汁物