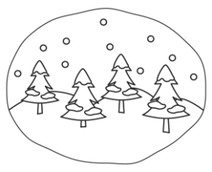
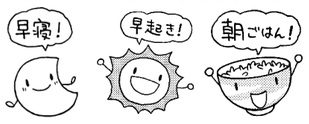
令和6年



12がつこんだて

益田市教育委員会



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。

食品の３つのはたらき

赤（あか）・・・ちやにくやほねになるしょくひん
緑（みどり）・・・からだのちょ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

今月のテーマ「風邪に負けない食事をしよう」

秋が来たかと思えば、一気に冷え込みが厳しくなりましたね。体が冷えたり、空気が乾燥したりするため、風邪をひきやすい季節です。手洗い、食事、睡眠、運動などの生活習慣に気を付けることで、免疫力を高めましょう。

～免疫力を高める食べ物～

「免疫力」とは、ウイルスや菌などから体を守る力のことです。食事や生活習慣と大きく関わっています。

腸を元気にする食品

発酵食品　**食物繊維の多い食品**

免疫細胞の約７０％は腸に存在します。
腸の元気は体の元気に！

ビタミン類を多く含む食品

野菜・果物

ウイルスや菌を追い出してくれるのどや鼻の粘膜の健康には、ビタミンがとても重要です。

体を温める食品

香辛料　**香味野菜**

スパイスの効いた食べ物や香味野菜、たんぱく質などで体が温まると免疫力もアップします。

冬に多い食中毒

ノロウイルス にも注意！

予防するには…

○食事や料理の前にはていねいに手洗いをしよう！
○料理の際にはしっかりと加熱しよう！

先月大好評だった「都茂小３・４年プレゼンツ🍊ゆず料理」が、12月にも４回登場します！🍊 のマークが目印です。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 🍊みとちょうのゆずたっぷりかぶのあさづけ ぶたにくとあつあげのみそいため ごはん とりつくねじる 牛乳	**3** だいこんサラダ きびなごのからあげ ラーメン ピリからあんかけラーメンのしる 牛乳	**4** 🍊みとのゆずをつかったフルーツサラダ ツナあえ むぎごはん ●おでん 牛乳	**5** きりぼしだいこんのさっぱりサラダ マスのこうそうパンこやき ごはん はくさいときのこのスープ 牛乳	**6** 人気メニューリレー（柿木 調理場） こまつなのごまあえ タレカツ ごはん なめこじる 牛乳
エネルギー　かていでおぎないたいもの 小 646 kcal 中 796 kcal さかなりょうり	エネルギー　かていでおぎないたいもの 小 624 kcal 中 771 kcal いろのうすいやさい	エネルギー　かていでおぎないたいもの 小 640 kcal 中 789 kcal しゅじつるい	エネルギー　かていでおぎないたいもの 小 609 kcal 中 738 kcal いもるい	エネルギー　かていでおぎないたいもの 小 710 kcal 中 909 kcal かいそう
赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ、みそ、とりにく、わかめ 緑：しょうが ねぎ、たまねぎ ゆず、にんじん、かぶ、かぶのは、えのき 黄：こめ、あぶら、さとう、かたくりこ	赤：ぎゅうにゅう、きびなご みそ、とりにく、ぶたにく、ぎゅうにく、とうふ 緑：だいこん にら、みずな ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ 黄：ラーメン、ごまあぶら、あぶら、さとう、かたくりこ、こむぎこ	赤：ぎゅうにゅう、●うずらたまご、ツナ、とりにく、ウィンナー、さつまあげ 緑：ほうれんそう、キャベツ りんご、だいこん バナナ、にんじん いちご、こんにゃく ゆず、パイン 黄：こめ、おおむぎ、さとう	赤：ぎゅうにゅう、マス、とりにく、チキンウィンナー 緑：きりぼしだいこん、にんじん えのき、きゅうり しいたけ、キャベツ こまつな、レモンかじゅう、はくさい 黄：こめ、ノンエッグマヨネーズ、パンこ、さとう、オリーブオイル	赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、ちくわ、あつあげ、みそ 緑：こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、なめこ、ねぎ 黄：こめ、こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう、ごま
9 ブロッコリーのおかかあえ アジフライ だいこんなめし さといものみそしる 牛乳	**10** ほうれんそうのごまマヨあえ さごしのカレーふうみやき むぎごはん 🍊みとのゆずをつかったおいしいとりにくのとろみ 牛乳	**11** さつまいものすのもの あげしゅうまい（小：2こ 中：3こ） むぎごはん ●クッパ 牛乳	**12** はくさいとみずなのこんぶあえ ぶりのしおこうじやき ごはん とりにくとこんさいのみそしる 牛乳	**13** みとのさちどんのぐ（ナムル） みとのさちどんのぐ（いのししししぐれ） ごはん みぞれじる 牛乳
エネルギー　かていでおぎないたいもの 小 625 kcal 中 761 kcal まめるい	エネルギー　かていでおぎないたいもの 小 618 kcal 中 754 kcal こざかな	エネルギー　かていでおぎないたいもの 小 699 kcal 中 876 kcal にゅうせいひん	エネルギー　かていでおぎないたいもの 小 650 kcal 中 790 kcal いろのこいやさい	エネルギー　かていでおぎないたいもの 小 629 kcal 中 774 kcal さかなりょうり
赤：ぎゅうにゅう、あじ、かつおぶし、とうふ、みそ 緑：だいこんのは、キャベツ にんじん、ブロッコリー、しゅんぎく、たまねぎ、えのき 黄：こめ こむぎこ、ごま、ごまあぶら、あぶら、さといも、パンこ	赤：ぎゅうにゅう、さごし、とりにく 緑：キャベツ ゆず、ほうれんそう、にんじん、はくさい、ほししいたけ、ねぎ 黄：こめ、おおむぎ、ごま、ノンエッグマヨネーズ、さとう、かたくりこ	赤：ぎゅうにゅう、●たまご、チキンハム、かつおぶし、だいず、ぶたにく 緑：ブロッコリー、にんにく もやし、しょうが にんじん、ほししいたけ、たまねぎ はくさいキムチ、ねぎ たけのこ にら 黄：こめ あぶら、おおむぎ こむぎこ、かたくりこ、さつまいも、さとう、ごまあぶら	赤：ぎゅうにゅう、ぶり、こんぶ、とりにく、みそ 緑：はくさい ねぎ、みずな、にんじん、だいこん、れんこん、ごぼう 黄：こめ、あぶら	赤：ぎゅうにゅう、いのししにく、かまぼこ、のり、あつあげ 緑：ほししいたけ、ゆずかじゅう、こまつな ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう 黄：こめ さといも、さとう、あぶら、ごま、ごまあぶら、かたくりこ
16 じゃがいもとチーズのソテー とりにくのこうそうあげ ごはん ふゆやさいのちゅうかスープ 牛乳	**17** 🍊いまがしゅん。みとのゆずとしゅんぎく！えのきとあえました！ さばのみそに むぎごはん けんちんじる 牛乳	**18** 世界の味めぐり（エチオピア） スイートポテト ゴメン ターメリックライス ●ドロワットとりにくとたまごのカレー 牛乳	**19** 保幼小中連携献立 ほうれんそうのしらあえ ホキのおろしソースかけ ごはん さつまいものみそしる 牛乳	**20** 冬至献立 かんてんのゆずかあえ ぶたにくとなんきんのいために ごはん れんこんとにんじんのうんどんじる 牛乳
エネルギー　かていでおぎないたいもの 小 663 kcal 中 817 kcal だいずせいひん	エネルギー　かていでおぎないたいもの 小 635 kcal 中 748 kcal かいそう	エネルギー　かていでおぎないたいもの 小 724 kcal 中 898 kcal さかなりょうり	エネルギー　かていでおぎないたいもの 小 671 kcal 中 823 kcal いろのうすいやさい	エネルギー　かていでおぎないたいもの 小 630 kcal 中 776 kcal きのこるい
赤：ぎゅうにゅう、とりにく、チキンウィンナー、チーズ 緑：たまねぎ、はくさい、にんじん、だいこん、もやし、ねぎ 黄：こめ、かたくりこ、あぶら、じゃがいも	赤：ぎゅうにゅう、さば、みそ、とうふ 緑：しょうが にんじん、えのき だいこん、キャベツ ねぎ、しゅんぎく、ほししいたけ、ゆず 黄：こめ、おおむぎ、さとう、さといも、ごまあぶら	赤：ぎゅうにゅう、●うずらたまご、チキンウィンナー、とりにく、とうにゅう 緑：ケール、たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん 黄：こめ さとう、おおむぎ、あぶら、さつまいも、とうにゅうバター、はちみつ	赤：ぎゅうにゅう、ホキ、とうふ、あぶらあげ、みそ 緑：だいこん ねぎ、ほうれんそう、にんじん、こんにゃく、ほししいたけ、たまねぎ 黄：こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、ごま、さつまいも	赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、かんてん、かつおぶし、とりにく、みそ 緑：かぼちゃ れんこん、インゲン はくさい、こまつな しゅんぎく、キャベツ、にんじん、ゆずかじゅう 黄：こめ、あぶら、さとう、うどん

益田の食育の日献立／教えて！人気メニュー

23 ひじきのじゃこサラダ ちくわのいそべあげ（小：1本 中：2本） ごはん マーボーだいこん 牛乳	**24** なっとうサラダ げんきハンバーグ むぎごはん しいたけのみそしる 牛乳	**都茂小５・６年からのプレゼントメニュー** **25** ●バンサンスー てりやきチキン むぎごはん ベーコンのコンソメスープ 牛乳		
エネルギー　かていでおぎないたいもの 小 642 kcal 中 825 kcal まめるい	エネルギー　かていでおぎないたいもの 小 662 kcal 中 824 kcal くだもの	エネルギー　かていでおぎないたいもの 小 664 kcal 中 809 kcal さかなりょうり		
赤：ぎゅうにゅう、ちくわ のり、ひじき、ちりめん、ぶたにく、みそ 緑：ほうれんそう、キャベツ にんにく、にんじん たまねぎ、だいこん、ねぎ、ほししいたけ 黄：こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、こむぎこ	赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく なっとう、ぶたにく チーズ、ひじき みそ、さつまあげ とうふ、チキンハム 緑：たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ねぎ、しいたけ 黄：こめ、おおむぎ、パンこ、こむぎこ、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも	赤：ぎゅうにゅう、●きんしたまご、とりにく、チキンハム、ベーコン 緑：きゅうり かぶのは、にんじん、キャベツ、はくさい、ブロッコリー、かぶ 黄：こめ あぶら、おおむぎ、はちみつ、はるさめ、さとう、ごまあぶら		

18日：世界の味めぐり（エチオピア）

東アフリカのエチオピアを紹介します！

◎ドロワット

鶏肉とゆで卵が入ったスパイシーな煮込み料理です。テフという穀物から作る薄いクレープのような主食「インジェラ」にのせて食べることが多いそうです。給食では、ターメリックを入れて炊いたご飯と一緒に食べてください。

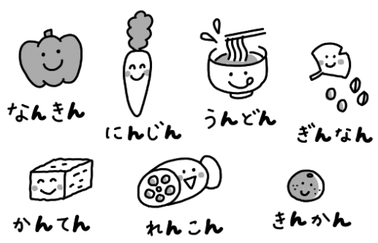
◎ゴメン

ケールなどの青菜を炒めた料理です。ゴメンも、インジェラと一緒に食べられています。

20日：冬至献立

21日は、1年でもっとも昼が短い冬至です。昔から”冬至の七種”を食べたり、ゆず湯に入ったりして、健康を願う日です。

【冬至の七種】



／冬至献立には５つ入っています＼

25日：都茂小5・6年からのプレゼントメニュー

今年のお楽しみ献立は、都茂小の5・6年生が家庭科の時間に考えてくれました！「栄養バランス」「味付け」「みんなの好み」など、食べる人のことを考えながら決める中で、献立作成のむずかしさも、楽しさも感じてくれたようです。

クリスマスにちなんで「プレゼントメニュー」というネーミングも素敵ですね。

＜5・6年生の考えた献立＞

麦ご飯　照り焼きチキン　バンサンスー
ベーコンのコンソメスープ

※デザートのスイートポテトは献立の都合上、前の週に入れさせてもらいました！

益田市立美都学校給食共同調理場は、市のＨＰよりアクセスしてください。
市のＨＰ⇒　https://www.city.masuda.lg.jp/
子育て・教育＞教育・学校＞学校給食＞美都学校給食共同調理場

※献立や使用する食材は、天候等によって変更になる場合があります。

冬休みの食生活～10のポイント

12月においしい旬の食べ物