



益田の食育
キャラクター
まろびー



●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よくひん
緑(みどり)・・・からだのちよう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



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

今月の給食のテーマ **寒さに負けない食事をしよう**

寒さが厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行する季節となりました。規則正しい生活や栄養バランスのとれた食事を心がけ、寒さに負けない体を作りましょう。

12月は冬野菜や具だくさんの汁物、ピリ辛料理など体が温まるようなメニューを多く取り入れています!

かぜ予防

22日は冬至です。「冬至」とは、1年で1番昼が短く、夜が長い日のことです。昔から冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりするとかぜをひかないといわれています。また、「運盛り」といって、「にんじん」や「れんこん」などの「ん」が付く食べ物を食べると運が呼び込めるともいわれています。昔からの風習を受け継いでいきたいですね。

今年のかぜをひきま宣言!

かぜ予防のポイント

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しつかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、白頃からかぜの予防を心がけましょう。

<p>3</p> <p>おまめとポテトのチーズに</p> <p>しろみぎかなごまだれかけ</p> <p>ごはん</p> <p>はるさめスープ</p> <p>エネルギー 677 kcal (小) / 858 kcal (中)</p>	<p>4</p> <p>こんにやくぶたどんのぐ</p> <p>サラダ</p> <p>りんごゼリー</p> <p>ごはん</p> <p>だいこんとあぶらあげのみそしる</p> <p>エネルギー 667 kcal (小) / 836 kcal (中)</p>	<p>5</p> <p>なつとうあえ</p> <p>さけのしおやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>●にらたまみそしる</p> <p>エネルギー 623 kcal (小) / 779 kcal (中)</p>	<p>6</p> <p>ごまドレッシングパオシュウサラダ (小2こ、中3こ)</p> <p>ごはん</p> <p>キムチなべ</p> <p>エネルギー 678 kcal (小) / 874 kcal (中)</p>	<p>7</p> <p>ほうれんそうのしらあえ</p> <p>あげさばのおろしソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>おふのすまじる</p> <p>エネルギー 701 kcal (小) / 877 kcal (中)</p>
--	--	---	--	--

<p>10</p> <p>ふゆやさいのあまずあえ</p> <p>カレーのすがたあげ</p> <p>ごはん</p> <p>きのこのみそしる</p> <p>エネルギー 627 kcal (小) / 787 kcal (中)</p>	<p>11</p> <p>ヨーグルトゆずドレッシング</p> <p>サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>おとうふキーマカレー</p> <p>エネルギー 758 kcal (小) / 947 kcal (中)</p>	<p>12</p> <p>●もやしナムル</p> <p>タラのチリソースかけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ぎょうぎスープ</p> <p>エネルギー 653 kcal (小) / 822 kcal (中)</p>	<p>13</p> <p>きんぴら</p> <p>ひらつくね</p> <p>ごはん</p> <p>なめこじる</p> <p>エネルギー 633 kcal (小) / 802 kcal (中)</p>	<p>14</p> <p>はなやさいのカラフルサラダ</p> <p>フライドチキン</p> <p>ムースケーキ</p> <p>ライス</p> <p>かぶのコンソメスープ</p> <p>エネルギー 802 kcal (小) / 978 kcal (中)</p>
--	--	--	--	--

<p>17</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>あじのこうみフライ</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたじる</p> <p>エネルギー 676 kcal (小) / 849 kcal (中)</p>	<p>18</p> <p>みかん</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>クリームシチュー</p> <p>エネルギー 677 kcal (小) / 848 kcal (中)</p>	<p>19</p> <p>しおこんぶあえ</p> <p>あかうおのさいきょうやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>●おでん</p> <p>エネルギー 657 kcal (小) / 828 kcal (中)</p>	<p>20</p> <p>きりぼし</p> <p>だいのんのごまマヨあえ</p> <p>ごはん</p> <p>きゅうにくとぎくらのみそいため</p> <p>とうふのちゅうかスープ</p> <p>エネルギー 629 kcal (小) / 789 kcal (中)</p>	<p>21</p> <p>こまつなごぼたて</p> <p>ゆずすあえ</p> <p>チーズ</p> <p>ごはん</p> <p>けんちんじる</p> <p>エネルギー 669 kcal (小) / 853 kcal (中)</p>
--	--	---	---	--

24 振りかえきゅうじつ 振替休日

25 わかめサラダ

あげどうふのにくみそかけ (小1こ、中2こ)

ごはん

いわしつみれじる

エネルギー 629 kcal (小) / 796 kcal (中)

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、丈夫な骨をつくりましょう!

この日の骨太献立を参考にしてください!

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

もうすぐ冬休みです!!

冬休みも毎日朝食をとろう

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。冬休みの間も早起きして、毎日朝食をとるようにしましょう。

●● 保小中連携献立 ●●

7日(金)「ほうれんそうの白和え」

旬のほうれんそうを使った白和えです。旬の食べ物はおいしく、栄養素も豊富です!

《ほうれんそうに含まれるビタミンC》

夏 6~7月 収穫	20ミリグラム
冬 11~12月 収穫	60ミリグラム

※ほうれんそう100グラムあたり

●● 益田の食育の日 ●●

18日(火)

・ごはん

・クリームシチュー

・海そうサラダ

・みかん

この日に使用予定の益田産の食材は、米、キャベツ、小松菜、大根、ブロッコリー、エリンギ、牛乳です。ブロッコリーの茎には、ビタミンCや食物繊維などが多く含まれています。加熱すると甘みが増し、おいしく食べられるので、給食では茎も使っています。

冬に美味しい野菜を食べよう

ほうれんそう、ねぎ、だいこん、ブロッコリー

かぜをひいた時に積極的にとりたいた栄養素

たんぱく質を多く含む食品: 肉、魚、卵など

炭水化物を多く含む食品: 米、めん、いもなど

ビタミンAを多く含む食品: レバー、にんじんなど

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/ 市のホームページより「教育委員会」→「高津学校給食センター」

※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。