

日	曜	給食時間	献立名		主要材料			エネルギー たんぱく質	一口メモ	
					主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に熱や力のもとになる			
1	金	18:10	ライス	牛乳	ボルシチ	牛乳 牛肉 サワークリーム 粉チーズ	ケチャップ 玉ねぎ にんにく かぶ マッシュルーム	米 じゃが芋 オリーブ油 上白糖	821 kcal 26.9 g	『ボルシチ』ロシアの料理。貝だくさんのスープ。トマトやピーツ(赤かぶ)で赤く色をつけ、サワークリームをのせて食べるのが特徴です。
4	月	18:10	麦ごはん	牛乳	漬け物	牛乳 えび 豆腐 大豆 赤みそ 茎わかめ	にんにく ねぎ 玉ねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが	米 麦 三温糖 でん粉 春雨 ごま油	860 kcal 33.8 g	緑黄野菜に含まれるビタミンAは、皮膚の乾燥や肌荒れの予防に効果があります。
5	火	18:10	ライス	牛乳	魚のオーロラソース和え	牛乳 ホキ ベーコン 白みそ ミックス豆	パセリ ケチャップ にんにく 小松菜 玉ねぎ キャベツ	米 でん粉 三温糖 天ぷら油	813 kcal 30.7 g	今日の魚は「ホキ」南半球ニュージーランド付近の深〜い海でとれます。大きいものになると120cmもあります。
6	水	18:20	カレー南蛮うどん	牛乳	ごま和え	牛乳 豚肉 油揚げ ちりめんじゃこ	玉ねぎ ごぼう 根菜ねぎ にんにく キャベツ	うどん ルウ でん粉 サラダ油	852 kcal 32.9 g	【クイズ】 畑の肉ってなんだろう? ①にんにく ②大豆 ③じゃが芋
7	木	18:20	麦ごはん	牛乳	ちゃんこ鍋	牛乳 とり肉 油揚げ 焼き豆腐 わかめ	にんにく ほうれん草 しょうが 大根 はくさい しめじ もやし	米 麦 でん粉 ぐずきり	845 kcal 32.1 g	ちゃんこ鍋は、大鍋に肉や、魚、野菜などを入れ水炊きのようにして食べるカシ(すもうとり)料理です。
8	金	18:20	ガバオライス	牛乳	春雨スープ	牛乳 とり肉 卵 ベーコン	赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン にんにく チンゲンサイ	米 じゃが芋 サラダ油 春雨 三温糖	820 kcal 29.7 g	『あたご梨』世界最大級の並外れた大きさが特徴の岡山が誇る梨。大きいものになると赤ちゃんの頭くらゐのものもあります。
11	月	18:20	ごはん	牛乳	かき揚げ	牛乳 いか テンペ 錦糸卵 豆腐 油揚げ	かぼちゃ にんにく ねぎ ごぼう えだまめ 玉ねぎ	米 米粉 でん粉 天ぷら油 じゃが芋	839 kcal 28.2 g	緑黄野菜に含まれるビタミンAは、皮膚の乾燥や肌荒れの予防に効果があります。
12	火	18:20	麦ごはん	牛乳	みそ汁	牛乳 牛肉 焼き豆腐 油揚げ 中みそ	にんにく たら こんにゃく 玉ねぎ はくさい ねぎ ごぼう	米 じゃが芋 麩 三温糖 黒砂糖	847 kcal 31.2 g	ニラは中国生まれの野菜です。独特のにおいには、殺菌効果や消化吸収を助ける働きがあります。
13	水	18:20	北海ラーメン	牛乳	手作りマーラーカオ	牛乳 えび いか ぼたて 豚肉 焼き豚	しょうが にんにく にんにく 玉ねぎ もやし ねぎ キャベツ	中華麺 サラダ油 ごま油 バター	871 kcal 39.4 g	北海ラーメンには海鮮(いか・えび・ぼたて)やコーン、バターが入っています。今日はみそ味のラーメンです。
14	木	18:20	ごはん	牛乳	みそおでん	牛乳 牛肉 平天 がんもどき 麦みそ	にんにく いんげん 水菜 こんにゃく 大根 たくあん	米 サラダ油 里芋 三温糖 黒砂糖	839 kcal 31 g	寒い時に温かい物を食べると体の中から温めます。寒くなりました。風邪をひきませんように。
15	金	18:20	黒糖パン	牛乳	豆乳スープ	牛乳 とり肉 大豆 ベーコン 豆乳	かぼちゃ にんにく チンゲンサイ 玉ねぎ はくさい	黒砂糖 三温糖 じゃが芋 サラダ油	830 kcal 32.4 g	正式な会食では最後にデザートが出ます。「これで料理はおしまいですよ」というサイン。甘いものは「もっと食べたい〜」という気持ちをおさえます。
18	月	18:20	麦ご飯	牛乳	チキンと根菜の甘酢炒め	牛乳 うずら卵 とり肉 卵 豆腐	ブロッコリー れんこん にんにく ケチャップ にら 玉ねぎ	米 麦 さつまいも でん粉 三温糖	858 kcal 31.4 g	根菜には食物せんいがたくさん含まれます。腸を刺激して腸の動きを活発にします。便秘を治す働きがあります。よくかんで食べましょうね。
19	火	18:20	ひじきご飯	牛乳	魚のカレーじょう油焼き	牛乳 さわら とり肉 油揚げ わかめ	にんにく ねぎ えだまめ キャベツ もやし 玉ねぎ だいこん	米 三温糖 じゃが芋 サラダ油	802 kcal 36.2 g	《打豆(うちまめ)》主に日本海側などの豪雪地帯で伝統的に作られている大豆保存食。収穫した大豆を木槌などで平たく乾燥させた物です。
20	水	18:20	麦ごはん	牛乳	厚揚げの中華煮	牛乳 豚肉 厚揚げ かえりちりめん	にんにく チンゲンサイ 玉ねぎ 菊 干しいたけ にんにく	米 麦 三温糖 でん粉 ごま油	840 kcal 30.2 g	アーモンドは種実類です。アーモンドの木は高さが5〜6メートルの落葉高木です。ビタミンEやビタミンB2、食物繊維などを豊富に含みます。
21	木	18:20	ごはん	牛乳	小魚アーモンド	牛乳 さわら 中みそ 白みそ 平天	ゆず 小松菜 にんにく はくさい キャベツ こんにゃく	米 じゃが芋 サラダ油 三温糖	834 kcal 38 g	《旬の食べ物 ゆず》 出始めの7月頃は緑のゆず。11月頃からは黄色のゆず。果汁も皮もよい香りがします。
22	金	18:20	ピラフ	牛乳	サラダ	牛乳 とり肉	ピーマン 玉ねぎ トマト にんにく きゅうり コーン	米 サラダ油 ルウ 上白糖	879 kcal 36.3 g	クリスマスメニューです。ローストチキンは一つ一ついねいに学校で焼きました。(〇) 来年もよい年でありますように。

*都合により献立が変更する場合があります。

**** 今月の目標 ** 寒さに負けない食事をしよう**

《残量調査お世話になりました》

5日間の平均残量です。

*主食 4% *牛乳19% *おかず4.8%(おかか和え10%)

*納豆8% *果物など5%

寒くなりましたので牛乳の残量が多いですが、あとは少なかったです。

体調に気をつけてしっかり食べましょう。

冬野菜の代表といえば、ねぎ! 鍋ものには欠かせない存在ですね。ねぎにも、いろいろな種類がありますが、大きく分けると、白い部分を食べる白ネギ「根菜ネギ」と、緑色の部分を食べる「葉ネギ」があります。白ネギはよく煮ると、ネギ独特の辛みが、あまい味に変化します。

昔から、風邪をひきはじめてたらねぎを食べるとよい、ねぎをしっかり食べると風邪をひかない、と伝えられてきました。独特の辛み成分が体温を高め、血行をよくすること、消化液の出るのをよくすることなどが分かっています。昔からの知恵ってすごいですね!!



12月になって寒くなってきましたね。いよいよ冬本番です。しっかり食べて、体力をつけ、手洗い・うがいをして風邪をひかないように元気に過ごしましょう。(栄養教諭 きたか)

ぽかぽか食材

【大豆】…大豆はタンパク質が豊富です。大豆などのタンパク質は食事で消費するエネルギーが高く効率よく体を温めます。

【青魚】…サバやいわしなどの青魚は血液をさらさらしてくれるDHAや、EPAが豊富です。脂肪燃焼を促進することで熱エネルギーを増やし、冷えの改善が期待できます。

【みかん】…みかんはビタミンCが豊富で、実の周りの白い皮やスジには、毛細血管を強化する成分が含まれています。

【かぼちゃ】…かぼちゃの栄養価の高さは野菜の中でもトップクラスです。皮膚・粘膜や目の網膜を健康に保つ働きがあります。風邪の予防にも効果的です。



かぜの予防 5つのポイント


1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



3 外で元気に運動し体力をつける



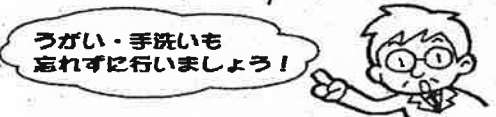
4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



5 人混みをさけるようにする



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!



食習慣を見直そう

***朝・昼・夜のポイント**
〈朝食で体温上昇〉

○体温も代謝も最も低い1日の始まりには温かく、消化のよいものを。そして、熱を作るためのタンパク質をとりましょう。食欲や時間のない人もスープなどの温かいものを飲むだけでもいいですね。

***夜間の食事は控えめに**

○夜間は活動量が減るため、あまりエネルギーを消費しません。エネルギー源となる炭水化物や消化に時間のかかる脂質の多い食べ物は控えましょう。

【クイズの答え】 ② 畑の肉とは、大豆のことです。

体を作る働きたんぱく質や、良質の脂肪が含まれているから

ちょっと工夫してみよう!

***とろみをつけて保温性アップ**
でん粉などを使って料理にとろみをつけると保温性が上がり冷めにくくなります。

***体を温める薬味をプラス**
香辛料の多くは体を温める働きがあります。ジンジャー(生姜)、カレー粉、シナモン、唐辛子などです。でも、とりすぎると胃腸に負担をかけるので適度に。

〈昼食で胃腸の働きを促進〉

○昼食に薬味を加えて胃腸の働きを活発にしましょう。温め効果のしょうがやねぎなどの薬味を取り入れると冬だけでなく、夏の冷房による冷え対策にもなりますよ。

***しっかりかんで胃腸にやさしく**

○胃腸が弱っていると、体は熱エネルギーをうまく作れなくなります。よく噛むことで唾液分泌がよくなって消化を助けます。

〈夕食はゆったりと〉

○夕食は1日の疲れを癒やす食事です。ゆっくりとリラックスして楽しみましょう。冬は暖かい鍋料理がおすすめです。

~12/22は冬至です~

冬至は、一年で一番昼の時間が短い日。この時期はとても寒いですが、昔からの知恵で冬至にかぼちゃを食べる。そして「ゆず湯」に入る習慣があります。ゆずをお風呂に浮かべるとゆずの成分がとけだして身体がぽかぽか温まります。(最初は少しピリピリするかもしれませんが)

(参考資料 薬局の健康情報誌 ライフ)