

12月 給食だより

おうちのひとといっしょによみましょう。



さいたま市立大成小学校
(毎月19日は食育の日です)

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好ききらいなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

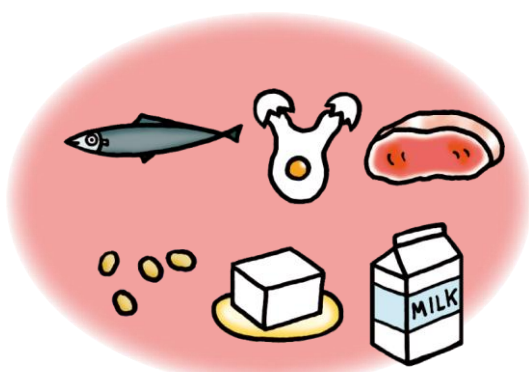
栄養バランスを考えた食事 寒さに負けない体をつくろう!

丈夫な体をつくるためには好ききらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

野菜や果物でかぜに
負けない抵抗力を
つけよう!
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力を
つけよう!(たんぱく質)



ぽかぽか、体を温めよう!(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。
ただしとりすぎには注意しましょう。

冬場の食中毒...ノロウイルスに注意しよう

冬場に多い食中毒はノロウイルスによるものです。海水などを介してノロウイルスに汚染された食品から感染するほか、人から人へも感染します。非常に感染力が強く、気づかぬうちに感染してしまうこともあります。予防には、トイレの後や調理する前などに、せっけんでしっかり手洗いすることです。家族みんなで徹底しましょう。そして、食品はよく加熱してから食べましょう。とくに加熱調理用の二枚貝は、中までしっかり火を通しましょう。



めんえきりよく たか 免疫力を高めよう!

まだまだ寒いこの時季、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスの流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがいなどで病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐことが大切です。そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、体がこうした病原体や有害物質に打ち勝つ「免疫」の働きを高めておくことが大切です。



食生活で心がけたいこと

野菜をたっぷり!



野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。とくに旬の野菜には、その時季、体が必要とする栄養が豊富です。

朝のくだものは金!



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に取り入れるのがおすすめです。

みそ汁1杯で
医者いらず!



朝食1杯のみそ汁はバランスのとれた食事への近道です。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、唾液による解毒作用、また脳に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックス効果もあります。



症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気

水分



めん類

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



汁物



スープ

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



アイス
クリーム

ゼリー



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



おかゆ

スープ



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。



12月 給食予定献立表

さいたま市立大成小学校

ひにち (ようひ)	こんだて		あか	きいろ	みどり	えいようか		
	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ち・にく・ほねになる	ちから・ねつになる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 金	むぎごはん	<input type="checkbox"/>	じゃがいものそぼろに ごますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ひよこまめ	こめ むぎ ごま じゃがいも あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース こまつな キャベツ もやし	630	20.9
4 月	むぎごはん	<input type="checkbox"/>	さばのしおやき みそしる こしきあえ	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ みそ わかめ	こめ むぎ さとう	ながねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん コーン	657	26.7
5 火	むぎごはん	<input type="checkbox"/>	ごもくどうふ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ちくわ みそ	こめ むぎ あぶら さとう	にんじん たけのこ ながねぎ キャベツ きゅうり もやし	594	25.7
6 水	みそラーメン (ホットちゅうかめん)	<input type="checkbox"/>	さつまいものだいすの かりんとう ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ だいす みそ	ホットちゅうかめん さとう あぶら さつまいも はちみつ ごま	しょうが にんにく にんじん ながねぎ コーン もやし きゅうり キャベツ しそ	648	25.8
7 木	やきにく チャーハン	<input type="checkbox"/>	あげしゅうまい わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ	こめ さとう あぶら でんぶん こむぎこ ごま	にんじん にんにく しょうが ながねぎ こまつな たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ	579	24.3
8 金	こどもパン	<input type="checkbox"/>	まめとウィンナーのトマトに コーンサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー だいす ひよこまめ チーズ	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ トマト にんじん キャベツ きゅうり にんにく にんにく マッシュルーム コーン	611	22.0
12 火	ふゆやさいかレー (むぎごはん)	<input type="checkbox"/>	かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ かいそう	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう カレーフレーク ごま	たまねぎ にんじん だいこん セロリ れんこん にんにく しょうが トマト もやし きゅうり コーン	660	21.4
13 水	くわいごはん	<input type="checkbox"/>	ぶりゆうあんやき さつまじる	ぎゅうにゅう ぶり とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら じゃがいも さとう こんにゃく	にんじん くわい ゆずかじゅう だいこん ごぼう ながねぎ	632	28.8
14 木	くろパン	<input type="checkbox"/>	しろはなまめのシチュー こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう しろはなまめ とりにく ベーコン チーズ わかめ	パン さとう あぶら じゃがいも シチューフレーク ごま	たまねぎ にんじん しめじ こまつな きゅうり グリーンピース コーン	616	24.6
15 金	むぎごはん	<input type="checkbox"/>	さげざんぎ どさんこじる 北海道にちなんだ給食	ぎゅうにゅう さげ ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ でんぶん あぶら じゃがいも パター	しょうが コーン ながねぎ もやし にんじん にんにく	600	24.6
18 月	むぎごはん のりのつくだに	<input type="checkbox"/>	なまあげとさといものにも そくせきつけ	ぎゅうにゅう ひじき のり なまあげ とりにく	こめ むぎ さとう さといも こんにゃく あぶら でんぶん	れんこん だいこん ピース ごぼう キャベツ きゅうり	596	21.7
19 火	むぎごはん	<input type="checkbox"/>	ほきのゆずみそあんかけ とうじのかぼちゃすいとん 冬至給食	ぎゅうにゅう ぶたにく ほき あぶらあげ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう こむぎこ	ゆず こまつな にんじん はくさい だいこん しめじ かぼちゃ ながねぎ	604	22.2
20 水	ツイストパン	<input type="checkbox"/>	フライドチキン ミネストローネ フレンチサラダ こめこのカップケーキ クリスマス給食	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう	パン あぶら でんぶん こむぎこ マカロニ さとう こめこ	たまねぎ キャベツ セロリー にんじん トマト きゅうり いちごジャム	694	25.1

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

12月22日は冬至です。冬至は、年中で昼が一番短く、夜が一番長い日です。

冬至には、ゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。ゆず湯は血行が良くなり身体が温まるため、風邪を防ぎ皮膚を強くする効果があるそうです。かぼちゃは、ビタミンEやβカロテンが豊富で肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけることができ、冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われ、また美肌効果の高い食材です。

給食では「冬至のかぼちゃすいとん」「ほきのゆずみそあんかけ」を19日に実施します。



冬の健康を守ろう! ビタミンACEED

