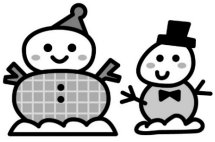


令和2年 12月 給食だより

青海町共同調理場

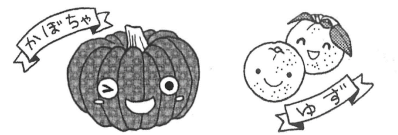


今月のテーマ・・・寒さに負けない食事をしよう ・風邪予防の食事について。

曜日	月	火	水	木	金
☆今月の予定☆ 19日・・・食育の日こんだて 21日・・・冬至の日こんだて 23日・・・給食最終日	1日 ミニフィッシュ ビーンズサラダ うどん カレー南蛮汁	2日 りんご 豚肉のノース炒め ごはん 海の幸スープ	3日 チョコクリーム 和風マカロニサラダ アンサンブルエッグ コッペパン コンソメスープ	4日 切り干し大根の炒め煮 いわしの生姜煮 ごはん さつまい	
	あかの食品	牛乳、ぶたにく、だいず、ツナ、こざかな	牛乳、ぶたにく、みそ、わかめ、あさり、なると	牛乳、たまご、チーズ、ウインナー	牛乳、いわし、さつまい、ぶたにく、とうふ
	きいろの食品	うどん、あぶら	ごはん、さとう、あぶら	パン、マカロニ、マヨネーズ、じゃがいも	ごはん、こんにやく、さとう、さつまいも
	みどりの食品	にんじん、たまねぎ、もやし、とうもろこし	たまねぎ、ピーマン、はくさい、にんじん	きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ	きりぼしだいこん、にんじん、さやいんげん
	栄養価	667kcal / 28.4g	569kcal / 25.3g	618kcal / 22.7g	626kcal / 25.9g
7日 ハイ! チーズ フルーツゼリー和え ハヤシライスソース ごはん	8日 みかん スイートポテトサラダ パイン チョップパン 大豆とウインナーのスープ	9日 ごま酢和え さばの咖喱煮 ごはん 根菜の呉汁	10日 ブルーベリージャム フロッコリーのサラダ コメ 米粉パン 白菜とほたてのシチュー	11日 ひじきと大豆の炒り煮 いかのかりん揚げ ごはん 厚揚げのみぞ汁	
	あかの食品	牛乳、ぶたにく、チーズ	牛乳、ツナ、だいず、ウインナー	牛乳、さば、ハム、とうふ、あぶらあげ	牛乳、いか、だいず、ひじき、さつまい
	きいろの食品	ごはん、じゃがいも、あぶら	パン、さつまいも、マヨネーズ	ごはん、さとう、ごまあぶら、ごま	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう
	みどりの食品	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	きゅうり、きゃべつ、たまねぎ	ほうれんそう、もやし、にんじん	ごぼう、にんじん、さやいんげん
	栄養価	723kcal / 20.6g	611kcal / 21.0g	671kcal / 29.7g	617kcal / 25.9g
14日 じゃこコンサラダ ハンバーグおろしソース ごはん キャロットスープ	15日 ジャーマンポテト ソフトめん ミートソース	16日 たくあんのおかか和え ツナとほろ苺の具 ごはん ためき汁	17日 添え野菜 セル7玉子サンドの具 青剣コッペパン かぼちゃのシチュー	18日 ☆食育の日☆ ごまつなのバターしょうゆ炒め たらんの南蛮漬け ごはん のっぺい汁	
	あかの食品	牛乳、とりにく、ぶたにく、スキムミルク	牛乳、ぶたにく、だいず、チーズ、ベーコン	牛乳、ぶたにく、だいず、ツナ、かつお節	牛乳、たら、ベーコン、かまぼこ
	きいろの食品	ごはん、さとう、ごまあぶら、じゃがいも	ソフトめん、あぶら、じゃがいも、マーガリン	ごはん、さとう、ごまあぶら、でんぷん	ごはん、でんぷん、ごま、あぶら、さといち
	みどりの食品	だいこん、きゅうり、きゃべつ、にんじん、とうもろこし、パセリ	にんじん、たまねぎ、セロリ、もやし	たまねぎ、グリーンピース、きゃべつ	きゅうり、たまねぎ、きゃべつ、にんじん
	栄養価	592kcal / 19.3g	736kcal / 29.6g	589kcal / 24.0g	649kcal / 26.4g
21日 ☆冬至の日こんだて れんごんのきんぴら にしんの照り煮 ごはん ほうとう汁	22日 フロッコリーのソテー ココア揚げパン ポトフ	23日 おたのしみデザート クリスマスサラダ ドリアソース ターメリックライス	旬(しゅん)の食材をいただきます! 12月は本格的に冬野菜のシーズンです。だいこん、はくさい、ほうれん草、フロッコリー、カリフラワーなどを使った料理が沢山登場します。果物はりんごの他に冬の果物の定番であるみかんも登場します。しっかり食べて、風邪をひかないようにしましょう。		
	あかの食品	牛乳、にしん、さつまい、とりにく	牛乳、ベーコン、とりにく、ウインナー	牛乳、あさり、いか、ほたて、チーズ	
	きいろの食品	ごはん、ごまあぶら、ほうとうめん	パン、さとう、あぶら、じゃがいも	ごはん、バター、あぶら	
	みどりの食品	れんこん、にんじん、さやいんげん	フロッコリー、きゃべつ、にんじん	たまねぎ、グリーンピース、きゃべつ	
	栄養価	646kcal / 26.6g	614kcal / 27.5g	708kcal / 22.6g	

1月21日は冬至です

冬至とは、1年の中で夜がもっとも長い日です。冬至の日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。昔ながらの風習で冬を元気に乗りきりましょう。



家族で徹底! 食事前の手洗い

手に細菌やウイルスがついていると、手を介して食品や調理道具、食卓などに細菌やウイルスがつき、ほかの人へ広がってしまいます。感染を予防するためにも、家族みんなで食事前の手洗いを徹底しましょう。



都合により献立内容が変更になることもあります。ご了承ください。

ふゆ

げん き

冬を元気にすごそう

12月に入り、朝晩の冷え込みがグッと厳しくなってきました。寒いせいか風邪をひく人も多くなっているようです。風邪を引かないためにも、もう一度自分の生活を見直して、風邪予防に努めましょう。今回は風邪をひかないためのポイントを見てみましょう。

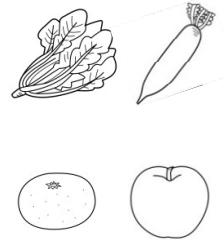
ポイント1 朝ごはんをしっかり食べる

主食、主菜、副菜をそろえた朝ごはんを食べると、体が温まります。寝起きが悪い人は、起きたらホットミルクや温かいみそ汁、スープなどを飲むのがおすすめです。



ポイント2 旬のものを食べる

冬に旬をむかえる食べ物の多くは、からだを温める性質があります。からだのために旬のものを食べましょう。



ポイント3 からだを温める食べ物を食べる

鍋や煮込み料理など、温かいものを食べればからだの中から温めてくれます。



ポイント4 からだを動かす

寒くても元気にからだを動かせば、血の巡りがよくなり温かくなります。また、お風呂は湯船にじっくりかると体の芯から温まり良く眠れます。



かぜに強くなる食事

冬はかぜの季節です。栄養を十分にとって、かぜに負けないしょうぶなからだをつくりましょう。

冬を元気にのりきるために

●たん白質をたくさんとろう

たんぱく質は、寒さに対する抵抗力を強めます。肉、魚、卵、牛乳、豆腐などをたくさん食べましょう。



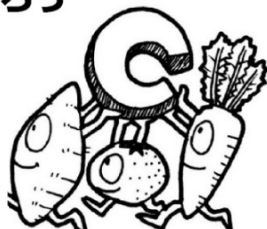
●油をじょうずに利用しよう

少しの量でたくさんのエネルギーを出すので、からだを温かくします。炒め物などに上手に使いましょう。



●ビタミンCを毎日とろう

ビタミンCは、寒さを防ぐホルモンを助ける働きをします。さつまいもやみかんなど旬の野菜や果物を食べましょう。



●ビタミンAをたっぷりとろう

鼻やのどの粘膜を強くしてウイルスが入るのを防ぎます。ほうれん草やにんじん、レバーなどを油と一緒にとると効果的です。

