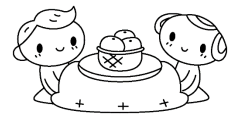
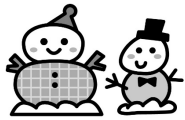


令和3年

# 12月 給食だより

青海町共同調理場

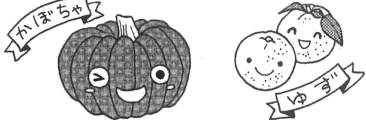


今月のテーマ…寒さに負けない食事をしよう

曜日	月	火	水	木	金
こんがり 献立と 配膳の図	<b>旬(しゅん)のお魚をいただきます!</b>  今月のお魚は「ぶり」です。「ぶり」は成長するにたがって呼び名かわるので「出世魚」として縁起が良いとされています。この時期は特に「寒ブリ」と呼ばれ、脂もつって美味しくなります。ぜひ味わってください。	<b>☆今月の予定</b> 17日・・・食育の日こんだて 22日・・・冬至の日こんだて 23日・・・給食最終日	<b>1日</b> ひじきと大豆の炒り煮 いかのかいり揚げ ごはん みぞ汁	<b>2日</b> チョコクリーム マカロニサラダ ほうれん草オムレツ コッペパン コンソメスープ	<b>3日</b> りんご 豚肉のソース炒め ごはん さつまい汁
	あかの食品 きいろの食品 みどりの食品 栄養価			牛乳、いか、だいず、さつまあげ、ひじき、あつあげ ごはん、でんぷん、あぶら、さとう にんじん、ごぼう、きゃべつ たまねぎ、しめじ 635kcal / 28.8g	牛乳、たまご、ツナ、ウインナー パン、マカロニ、マヨネーズ、じゃがいも きゃべつ、きゅうり、にんじん、とうもろこし たまねぎ、しめじ、セロリ 613kcal / 23.0g
こんがり 献立と 配膳の図	<b>6日</b> 切り干し大根のごまネーズ和え さばのカレー煮 ごはん じゃがいもとわかめのみぞ汁	<b>7日</b> みかん じゃがチーズ ごはん ちゅうかめん ラーメンスープ	<b>8日</b> ビビンバ(ナムル) ビビンバ(炒め肉) ごはん 春雨スープ	<b>9日</b> チーズサラダ コロッケ ごはん クラム チョウダー	<b>10日</b> こんにゃく炒め 厚焼き玉子 ごはん 豆乳鍋風
	あかの食品 きいろの食品 みどりの食品 栄養価	牛乳、さば、わかめ、だいず、みそ ごはん、マヨネーズ、ごま、じゃがいも きりぼしだいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、ながねぎ 651kcal / 25.5g	牛乳、ぶたにく、ベーコン、チーズ ちゅうかめん、あぶら、じゃがいも、バター きゃべつ、にんじん、もやし、ごぼう、たまねぎ、とうもろこし 656kcal / 25.0g	牛乳、ぶたにく、わかめ、ベーコン ごはん、あぶら、さとう、はるさめ ほうれん草、もやし、にんじん ながねぎ、ぜんまい 566kcal / 25.0g	牛乳、チーズ、あさり、ベーコン パン、じゃがいも、あぶら、なまクリーム きゃべつ、ブロッコリー、とうもろこし にんじん、しめじ、パセリ 708kcal / 24.0g
こんがり 献立と 配膳の図	<b>13日</b> 福神漬け和え さつまいも入りカレー ごはん	<b>14日</b> りんごジャム フロッキーのソテー ごはん 鮭ボールのクリームシチュー	<b>15日</b> 卵の花炒り いかの煮付け ごはん のっぺい汁	<b>16日</b> 添え野菜 セルフたまごサンドの具 ごはん 青煎りコッペパン キャロットスープ	<b>17日 ☆食育の日☆</b> ごま和え ぶいかツ ごはん 豚汁
	あかの食品 きいろの食品 みどりの食品 栄養価	牛乳、とりにく、だいず、チーズ ごはん、さつまいも、ごま、あぶら にんじん、たまねぎ、しめじ きゃべつ、きゅうり 706kcal / 21.2g	牛乳、ウインナー、さけ、チーズ こめごはん、ジャム、オリーブオイル ブロッコリー、きゃべつ、にんじん しめじ、たまねぎ、マッシュルーム 662kcal / 27.5g	牛乳、いか、おから、さつまあげ ごはん、さとう、さといも、こんにゃく にんじん、ながねぎ、ごぼう だいこん、たけのこ、きぬさや 560kcal / 24.0g	牛乳、たまご、ツナ、しじょういんげんまめ パン、マヨネーズ、じゃがいも、バター きゅうり、たまねぎ、きゃべつ にんじん、パセリ 647kcal / 25.1g
こんがり 献立と 配膳の図	<b>20日</b> きゃべつの中巻ごまだれサラダ 中華丼の具 ごはん	<b>21日</b> ビーンズサラダ ごはん おおむぎめん カレー 南蛮汁	<b>22日 ☆冬至の日こんだて</b> 五目きんぴら さばの生姜煮 ごはん ほうとう汁	<b>23日 おたのしみデザート</b> クリスマスサラダ 鶏のから揚げ ごはん コッペパン クリームシチュー	<b>三食食べておひさま!</b> 
	あかの食品 きいろの食品 みどりの食品 栄養価	牛乳、ぶたにく、いか、かまぼこ ごはん、あぶら、でんぷん、ごま にんじん、たまねぎ、たけのこ はくさい、もやし、しめじ、きくらげ 558kcal / 24.3g	牛乳、ぶたにく、だいず、ツナ おおむぎめん、あぶら にんじん、たまねぎ、もやし、にら えのきたけ、しめじ、きゅうり 642kcal / 27.3g	牛乳、さば、さつまあげ、あぶらあげ ごはん、さとう、ごまあぶら、ごま ごぼう、にんじん、きやいんげん かぼちゃ、はくさい、ながねぎ、しめじ 717kcal / 29.3g	牛乳、とりにく、ベーコン、スキムミルク パン、あぶら、でんぷん、さつまいも ほうれん草、きゃべつ、にんじん とうもろこし、たまねぎ、ブロッコリー 747kcal / 28.3g

## 12月22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こえましょう。



## 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。



# 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。今回は冬を元気に過ごすためのポイントをみてみましょう。

## ポイント1 早ね、早起き、朝ごはん

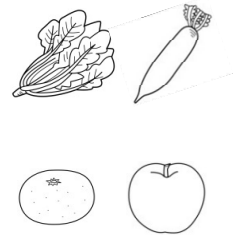
睡眠不足は体調をくずすもと

です。早寝早起きをして、朝ごはんを食べましょう。朝ごはんを食べると、体が温まって元気が出てきますよ。



## 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。いわれています。からだのためにも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つかると体の芯から温まり良く眠れます。

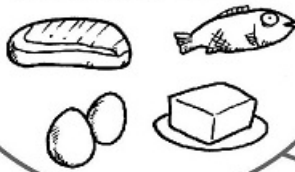


## かぜに強くなる食事

—冬を元気にのりきるために—

### たんぱく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・たまご・牛乳・とうふなどをたくさん食べましょう。



### ビタミンCを毎日とろう

ビタミンCは、寒さをふせぐホルモンを助けるはたらきをします。野菜サラダ・大根おろし・さつまいも・みかんなど、新鮮な野菜やくだものを食べましょう。



### 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、からだをあたたくします。すき焼き・てんぷら・いためものなどに使って食べましょう。



### ビタミンAをたっぷり食べよう

鼻やのどの粘膜や皮ふを強くして、ウイルスが入るのを防ぎます。ほうれん草・にんじん・レバーなどを油で料理して食べましょう。



もりもり食べて、外で元気よく運動しましょう。