

12月号

# 食育だより

学校給食臼田センター



早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。

<p><b>もうすぐ冬休み!</b> 食生活の <b>ポイント</b></p>	<p>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に食べよう</p>	<p>早寝・早起きをして、 朝ごはんを必ず食べよう</p>
<p>おやつは時間と 量を決めて 食べよう</p>	<p>食べ過ぎないように、 ゆっくりよく かんで食べよう</p> <p>かむ かむ</p>	<p>冬野菜をたっぷり食べよう</p>

## 風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

### 手洗いを見直そう!

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



きちんと手洗い

ぼくは手洗いの達人!!

洗ってすすぎまで

洗す しっかり

ありがとう! とっても気持ちいいよ!

ほらね! じかじかになったでしょ?

きれいなハンカチでふいて!!

ちよっと待って!!

つて...

手をきれいに洗ったあとは清潔なハンカチでふきましょう。





今年は12月22日

# 冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。



## かぼちゃ



冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

## あずき



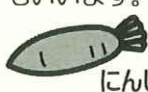
赤い色が邪気（病気や災難を起こす悪いもの）を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

## 「ん」のつく食べ物



なんきん

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといいます。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



にんじん



れんこん



ぎんなん



きんかん

## こんにやく



「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。

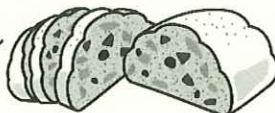


イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事。日本では宗教に関係なく、チキンやケーキを食べたり、プレゼントを交換したりと楽しいイベントになっていますが、ヨーロッパでは重要な行事に位置付けられ、伝統的なクリスマス料理でお祝いします。下のような、ドライフルーツ入りの伝統菓子を食べる風習もあります。

クリスマス  
プディング  
(イギリス)



シュトレン  
(ドイツ)



パネトーネ  
(イタリア)



今月の佐久市産の野菜は  
さつまいも・かぼちゃ・ねぎ・だいこん  
はくさい です。

どんな料理に登場しているのか  
探しながら食べてみてくださいね。



12月



よていこんだてひょう  
予定献立表

さくしがっこうきゅうしよくすだせんたー  
佐久市学校給食白田センター

台	曜日	主食	主菜	副菜	汁	牛乳	その他	赤色の仲間 動物性たんぱく質		緑色の仲間 植物性たんぱく質		黄色の仲間 粒や油の元になる		エネルギー 小学生	タンパク質 小学生	脂質 小学生	食塩相当量 小学生	エネルギー 中学生	タンパク質 中学生	脂質 中学生	食塩相当量 中学生	
								1群	2群	3群	4群	5群	6群									
1	金	ごはん	厚揚げの ピリ辛炒め	もやしの 和風あえ	田舎汁	☆		豚肉 生揚げ みそ かまぼこ 油揚げ とうふ	牛乳	にんじん にら こまつな	たまねぎ たけのこ きゃべつ きゅうり もやし えのきだけ なめこ	ねぎ	精白米 さとう かたくり粉 さつまいも	米ぬか油	581 kcal	25.3 g	18.4 g	2.0 g	737 kcal	30.2 g	21.1 g	2.6 g
4	月	ごはん	かつおと いもの 甘辛揚げ	豆もやしの 中華あえ	キムチスープ	☆		かつお 豚肉 とうふ たまご みそ	牛乳 しらすぼし	にんじん ちんげんさい にら	大豆もやし きゃべつ 白菜キムチ えのきだけ ねぎ 干しいたけ	もやし	精白米 かたくり粉 じゃがいも さとう	米ぬか油 ごま ごま油	668 kcal	33.0 g	23.2 g	2.5 g	837 kcal	40.0 g	26.9 g	3.2 g
5	火	コッパ パン	ハニーレモン チキン	豆のカレー サラダ	わかめと 野菜の スープ	☆		とり肉 大豆 ささみルーク	牛乳 わかめ	にんじん	レモン果汁 きゅうり コーン はくさい たまねぎ ねぎ		コッパパン こめこ かたくり粉 はちみつ じゃがいも	米ぬか油 マヨネーズ	626 kcal	29.7 g	21.7 g	2.8 g	762 kcal	35.4 g	30.5 g	3.7 g
BOOKコラボ献立「月ようびほかにたべる」																						
6	水	ごはん	あじの ねぎみそ 焼き	白菜づけ	豚汁	☆	りんご	あじ みそ かつおぶし 豚肉 とうふ	牛乳	にんじん	ねぎ はくさい きゃべつ たくあん だいこん ごぼう	りんご	精白米 さとう じゃがいも こんにゃく	米ぬか油	564 kcal	28.5 g	14.7 g	2.3 g	724 kcal	34.3 g	16.6 g	2.9 g
7	木	コッパ パン	ほうれん草 オムレツ	ポテトサラダ	とり肉と 野菜の スープ	☆		たまご ロースハム とり肉	牛乳	ほうれん草 にんじん ちんげんさい	きゃべつ きゅうり だいこん えのきだけ		コッパパン さとう じゃがいも	大豆油 マヨネーズ	589 kcal	25.2 g	24.0 g	2.9 g	720 kcal	30.3 g	28.0 g	3.6 g
8	金	ごはん	ミートボール	福神漬けあえ	野菜たっぷり スープカレー	☆		とり肉 大豆 豚肉	牛乳	にんじん トマト缶 かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ しょうが きゅうり 福神漬け すりりんご れんこん	にんにく きゃべつ	精白米 はちみつ さつまいも	米ぬか油	624 kcal	24.4 g	16.9 g	2.7 g	768 kcal	27.9 g	18.4 g	3.4 g
11	月	ごはん	揚げサバの ねぎソース かけ	にこじ	わかめの みそ汁	☆		さば さつま揚げ とり肉 凍り豆腐 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ だいこん たまねぎ えのきだけ		精白米 かたくり粉 さとう じゃがいも	米ぬか油 ごま油	675 kcal	26.7 g	29.3 g	2.6 g	844 kcal	32.1 g	33.8 g	3.1 g
12	火	食パン	カリカリ カップ グラタン	マカロニ サラダ	クリーム シチュー	☆	白い プリン	豆腐 おから ロースハム とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン きゃべつ きゅうり マッシュルーム		食パン じゃがいも 水あめ マカロニ さとう 牛乳プリン	マヨネーズ トマトドレッシング オリーブ油	751 kcal	26.4 g	31.7 g	2.7 g	946 kcal	32.1 g	39.6 g	3.6 g
中学3年2組希望献立																						
13	水	ごはん	厚揚げの 五目あんかけ	春雨の 土佐煎あえ	さつまいも の みそ汁	☆		さぬ厚揚げ 豚ひき肉 たまご かつおぶし みそ 凍り豆腐	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ きゃべつ きゅうり		精白米 さとう かたくり粉 春雨 さつまいも	米ぬか油	597 kcal	22.9 g	18.3 g	2.4 g	763 kcal	28.2 g	21.7 g	3.1 g
14	木	中華 めん	竹輪の ごまからめ	大根サラダ	しょうゆ ラーメン スープ	☆		ちくわ ツツ 豚肉 なると	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり コーン しょうが もやし ねぎ		中華めん かたくり粉 さとう	米ぬか油 ごま ごま油	574 kcal	25.0 g	16.5 g	3.0 g	743 kcal	30.7 g	19.5 g	3.7 g
15	金	ごはん	厚焼きたまご	かおり たくあん あえ	じゃがいもの そぼろ煮	☆		たまご とりひき肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん いんげん	きゃべつ もやし たくあん たまねぎ		精白米 じゃがいも さとう	大豆油 ごま 米ぬか油	580 kcal	25.0 g	18.4 g	2.0 g	741 kcal	30.5 g	21.5 g	2.7 g
18	月	ごはん	こいの から揚げ トマトソース	ほうれん草の ごまきな あえ	あじわい汁	☆		こい まなこ とうふ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ はくさい もやし だいこん ねぎ ごぼう		精白米 かたくり粉 さとう こんにゃく	米ぬか油 ごま ごま油	579 kcal	24.4 g	19.6 g	1.8 g	724 kcal	28.8 g	22.0 g	2.2 g
びんびんキラリ献立																						
19	火	米粉 パン	白身魚の パン粉焼き	ダブル ポテト サラダ	野菜の ソイスープ	☆		メルルーサ ツツ 豆乳 みそ	牛乳 粉チーズ スキムミルク	にんじん ちんげんさい	きゅうり きゃべつ たまねぎ はくさい しめじ		米粉パン パン粉 じゃがいも さつまいも	オリーブ油 マヨネーズ	624 kcal	34.4 g	23.0 g	2.6 g	761 kcal	41.7 g	26.8 g	3.5 g
20	水	ごはん	かぼちゃ ひき肉 フライ	野菜の ゆず風味	みそおでん	☆	みかん	豚肉 大豆 揚げボール うずらたまご ちくわ みそ	牛乳 結び昆布	かぼちゃ にんじん	たまねぎ はくさい かぶ きゅうり ゆず果汁 だいこん	みかん	精白米 さとう パン粉 小麦粉 こんにゃく	米ぬか油	633 kcal	20.1 g	18.4 g	2.4 g	817 kcal	24.7 g	22.0 g	3.2 g
冬至の献立																						
21	木	アップ ルパン	ロースト チキン	ブロッコリー サラダ	ミネスト ローネ	☆	列双 デザート	とり肉 ツツ みそ	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト缶 パセリ	きゃべつ きゅうり たまねぎ はくさい せりお		コッパパン 甘煮りんご じゃがいも マカロニ さとう 列双デザート	マヨネーズ オリーブ油	703 kcal	32.0 g	24.8 g	2.6 g	849 kcal	38.0 g	28.5 g	3.5 g
クリスマス献立																						
22	金	ごはん	ぎょうざ	もやしの フレックあえ	マーボー豆腐	☆		豚肉 とり肉 ささみルーク 豚ひき肉 とうふ みそ	牛乳 角切り昆布	にんじん にら	きゃべつ たまねぎ しょうが もやし きゅうり コーン	たまねぎ	精白米 ぎょうざの皮 さとう かたくり粉	米ぬか油	614 kcal	27.6 g	21.3 g	1.8 g	806 kcal	34.3 g	26.1 g	2.3 g
25	月	ごはん	ぶりの 照り焼き	青はつ のシャキシャキ あえ	お年取り汁	☆	みかん	ぶり 青はつ 油揚げ	牛乳 角切り昆布	にんじん こまつな	れんこん コーン もやし だいこん ごぼう みかん		精白米 さとう こんにゃく	ごま油	636 kcal	28.3 g	21.8 g	2.6 g	800 kcal	34.5 g	25.9 g	3.1 g
お年取りの献立																						