



今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。今月の食育だよりでは、かぜ予防やかぜをひいてしまった時の食事などについて紹介します。



かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

知っておこう! かぜのおもな症状

くしゃみ



鼻水・鼻づまり



のどの痛み



せき・たん



発熱



寒気



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。

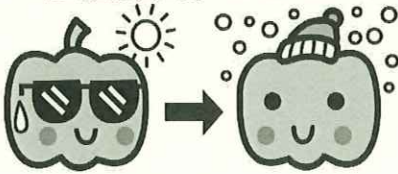


冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は、太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。そこで、旬のかぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気（病気を起こす悪い気）をはらう習慣ができました。



「かぼちゃ」を食べるのはなぜ？

長期保存できる！



かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

栄養が豊富！



病気を予防する働きのあるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

「ん」がつく！



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。

冬の野菜を食べよう！

- しゅんぎく●
「きくな」ともいうよ。お肉といっしょに食べるとおいしいよ。
- はくさい●
100まいもの葉がぎっしり。おなべにつけものに、しんはいためものにも使えるよ。
- ごぼう●
もぐもぐ…、よくかんで食べよう。肉や魚のくさみをけし、おなかもすっきりするよ。
- ねぎ●
強いにおいがもりもりパワーを生むよ。体もほかほかするよ。
- こまつな●
ビタミンだけでなくカルシウムもいっぱいふくまれているよ。
- だいこん●
根から葉まで丸ごと食べられ、冬に大かつやく。かぜにまけないようにしてくれるよ。

今月の佐久市産の野菜は
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うすだせんたい
佐久市学校給食日田センター

日	曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄色の仲間 熱や力の元になる		栄養価 小学校	栄養価 中学校	
				1F	2F	3F	4F	5F	6F			
1	水	ごはん ししゃものごまチーズ揚げ (2本) 切干大根の煮物 豚汁	☆	さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも チーズ	にんじん	切干大根 しめじ だいこん ごぼう ねぎ	精白米 天ぷら粉 こんにゃく さとう じゃがいも	ごま ごめ油	エネルギー 667 kcal タンパク質 29.1 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.3 g	861 kcal 37.4 g 25.7 g 3.0 g	
2	木	コッペパン タンドリーチキン パスタサラダ 鶏肉とかぶのスープ	☆	鶏肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり かぶ はくさい えのきだけ	レモン果汁 きゅうり かぶ	コッペパン スバゲッティ	ごめ油	エネルギー 573 kcal タンパク質 31.6 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.6 g	714 kcal 40.3 g 19.6 g 3.3 g
3	金	ごはん 親子丼の具 たくわんあえ さつまいものみそ汁	☆	鶏肉 凍り豆腐 たまご かつおぶし みそ 油揚げ	牛乳	いんげん にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり たくわん	精白米 さとう さつまいも		エネルギー 630 kcal タンパク質 26.6 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.4 g	793 kcal 31.5 g 16.9 g 3.0 g	
6	月	ごはん 厚揚げのピリ辛だれ 大豆もやしのみそあえ 大根のそぼろ汁	☆	縮厚揚げ みそ 鶏ひき肉	牛乳	にんじん	大豆もやし きゅうり だいこん たまねぎ	精白米 さとう こんにゃく かたくり粉	ごま油 ごめ油	エネルギー 574 kcal タンパク質 22.1 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.4 g	731 kcal 27.2 g 21.5 g 2.0 g	
7	火	コッペパン スペイン風オムレツ りっちゃんの元気サラダ 白菜のソイスープ りんご	☆	たまご ロースハム かつおぶし ベーコン 豆腐 みそ	牛乳 塩昆布 わかめ	にんじん ちんげんさい	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン はくさい りんご	コッペパン さとう じゃがいも さとう	ごま油 ごま	エネルギー 591 kcal タンパク質 23.5 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.5 g	734 kcal 28.4 g 22.1 g 3.2 g	
8	水	ごはん みそだれ焼肉 白菜漬け すまし汁	☆	豚肉 みそ かつおぶし 豆腐	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが はくさい たくわん だいこん たまねぎ 干しシイタケ	精白米 さとう	ごま油	エネルギー 554 kcal タンパク質 25.3 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 1.5 g	698 kcal 30.1 g 16.3 g 2.2 g	
9	木	中華風めん 大学芋 春雨とささみの中華サラダ しょうゆラーメンスープ	☆	ささみフレーク 豚肉 なるこ	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ しょうが もやし コーン ねぎ	中華風めん さつまいも さとう 水あめ 春雨 かたくり粉	ごめ油 ごま ごま油	エネルギー 651 kcal タンパク質 21.4 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.3 g	830 kcal 26.2 g 19.5 g 3.0 g	
10	金	ごはん さんまの塩焼き ゆかりあえ じゃがいものそぼろ煮	☆	さんま 鶏ひき肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	きゅうり キャベツ きゅうり たまねぎ	精白米 じゃがいも さとう	ごめ油	エネルギー 692 kcal タンパク質 27.9 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 1.7 g	874 kcal 33.9 g 29.3 g 2.1 g	
13	月	ごはん 凍り豆腐の甘酢あん ほうれん草のごまきなこあえ 味わい汁	☆	凍り豆腐 豚肉 きなこ 豆腐	牛乳	にんじん ごまつな ピーマン 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	ごめ油 ごま ごま油	エネルギー 604 kcal タンパク質 19.9 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.6 g	758 kcal 27.6 g 21.8 g 2.1 g	
14	火	コッペパン ニョッキのクリームソース 大根サラダ キャベツのスープ	☆	ベーコン ツナ 鶏肉	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ しめじ だいこん きゅうり コーン キャベツ	コッペパン じゃがいも かたくり粉	オリーブ油	エネルギー 588 kcal タンパク質 22.4 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.5 g	721 kcal 27.2 g 18.3 g 3.5 g	
15	水	ごはん 徳州牛牛丼の具 塩昆布あえ わかめと野菜のスープ	☆	徳州牛牛肉	牛乳 塩昆布 わかめ	にんじん	しめじ エリンギ たまねぎ きゅうり コーン ねぎ	精白米 しらだき さとう	ごめ油	エネルギー 587 kcal タンパク質 22.8 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.0 g	734 kcal 27.0 g 19.5 g 2.6 g	
16	木	米粉パン ミルメークココア チキンのハーブ焼き フレンチサラダ トマト味ABCスープ	☆	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト缶	きゅうり キャベツ さとう たまねぎ コーン はくさい	米粉パン さとう じゃがいも ABCマカロニ	オリーブ油 ごめ油	エネルギー 641 kcal タンパク質 33.4 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.0 g	755 kcal 40.2 g 20.4 g 2.7 g	
17	金	ごはん さばの竜田揚げ もやしの和風あえ 白菜と大根のみそ汁	☆	さば 糸がまほこ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ もやし はくさい ねぎ だいこん	精白米 かたくり粉	ごめ油	エネルギー 692 kcal タンパク質 24.2 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.3 g	865 kcal 28.7 g 32.1 g 2.8 g	
20	月	ごはん 小籠包 (2個) 春雨サラダ 中華風なめこスープ	☆	豚肉 たまご	牛乳	にんじん	キャベツ だいこん きゅうり コーン えのきだけ ねぎ	たまねぎ しいたけ なめこ みかん	精白米 春雨 小麦粉 かたくり粉 さとう	ごま油	エネルギー 658 kcal タンパク質 20.8 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.0 g	795 kcal 24.3 g 22.7 g 2.4 g
21	火	コッペパン 白身魚のパン粉焼き 海そうサラダ コンスープ	☆	メルルーサ ベーコン	牛乳 チーズ 海そうミックス 糸寒天 生クリーム	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ	コッペパン パン粉 さとう	オリーブ油 ごめ油	エネルギー 640 kcal タンパク質 30.2 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 3.1 g	789 kcal 36.3 g 23.6 g 4.1 g	
22	水	ごはん かぼちゃのひき肉フライ 野菜のゆず風味 みそおでん	☆	豚肉 大豆 たらすり身 うすたらたまご 竹輪 ミソ	牛乳 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	精白米 パン粉 小麦粉 かたくり粉 さとう こんにゃく	ごめ油	エネルギー 615 kcal タンパク質 19.9 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.2 g	799 kcal 24.5 g 20.8 g 3.0 g	
23	木	キャロットパン 鶏肉のオープン焼き ブロッコリーサラダ コンソメスープ	☆	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 量形チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ	キャロットパン さとう じゃがいも 列強デザート	ごめ油	エネルギー 776 kcal タンパク質 31.9 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.8 g	922 kcal 37.7 g 31.7 g 3.6 g	
24	金	ごはん フライビーンズ さっぱりポテトサラダ ボークカレー	☆	大豆 ロースハム 豚肉	牛乳 青のり	にんじん ほうれん草	きゅうり たまねぎ りんごビュレ	精白米 かたくり粉 じゃがいも カレールフ	ごめ油 ごま	エネルギー 730 kcal タンパク質 25.7 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.6 g	925 kcal 31.0 g 29.5 g 3.5 g	

ピンピン
キラリ
給食

食べて
応援献立

白田中
3年1組
希望献立

冬至献立

クリスマス
献立