

	月	火	水	木	金
献立	2 ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 マーボー豆腐 りんごゼリー	3 ソフトフランスパン 牛乳 ブラウンシチュー トマトオムレツ ブロッコリーとキャベツのサラダ	4 ごはん 牛乳 いしかりじる ごまだれにくだんご こまつなののなめだけ和え	5 ミニコッパン 牛乳 かんさいふうとうどん いか天ぷら レーズンクリーム	6 ごはん 牛乳 しめじのみそしる とりのからあげ きゅうりともやしのナムル
エネルギー	650kcal 840kcal	600kcal 780kcal	600kcal 780kcal	610kcal 790kcal	680kcal 880kcal
あか	味噌 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 牛乳	鶏肉 オムレツ 牛乳	鮭 焼き豆腐 味噌 肉団子 牛乳	鶏肉 なると いか 牛乳	油揚げ 味噌 鶏もも肉 ちくわ 牛乳
き	ごはん ごま油 ジャガイモ ゼリー	パン ジャガイモ パター 油	ごはん ジャガイモ	パン うどん 油 クリーム	ごはん 油 ごま油
みどり	長ねぎ 小松菜 えのき たけのこ	人参 玉ねぎ マッシュルーム フロマージュ ソロコリー キャベツ 黄ピーマン 赤玉ねぎ トマト	大根 しめじ 長ねぎ 人参 小松菜 もやし なめ茸	長ねぎ ほうれん草 椎茸	白菜 しめじ もやし きゅうり
栄養メモ	りんごは、切って空気に触れるとすぐに茶色くなってしまいます。これを防ぐためには、食塩水に漬けると防止することが出来ます。	トマトは、15世紀の新大陸発見の頃、メキシコからヨーロッパに渡り、日本には、17世紀半ばに渡来したとされています。	石狩汁は、具だくさんの汁の中に、鮭を入れた北海道を代表する郷土料理のひとつです。	いかに、アミノ酸の一種の「タウリン」が豊富に含まれています。タウリンには、肝臓の働きを助け、肝機能を高める働きがあるとされています。	もやしは、本来の栄養素に加えて、発芽、成長しながらも栄養価がアップしていく野菜です。ビタミンB群やビタミンCなどが豊富です。
献立	9 ごはん 牛乳 あぶらあげのみそしる さけのしおやき ごもくにまめ あじのり	10 こくとうパン 牛乳 マカロニスープ ポテトコロッケ ツナサラダ	11 ごはん 牛乳 だいごのみそしる ぶたにくとごぼうのあまからどん みかん	12 ミニコッパン 牛乳 しおラーメン あげしゅうまい いちごジャム	13 わかめごはん 牛乳 えのきのみそしる あつあげと福島こんぶのいためもの りんご
エネルギー	690kcal 890kcal	620kcal 810kcal	670kcal 870kcal	720kcal 930kcal	680kcal 880kcal
あか	油揚げ 味噌 鮭 大豆 昆布 なると 海苔 牛乳	ベーコン ツナ 牛乳	油揚げ わかめ 味噌 豚肉 牛乳	豚肉 かまぼこ 焼売 牛乳	わかめ 味噌 厚揚げ 豚肉 昆布 牛乳
き	ごはん ごんにゃく 油	パン マカロニ ジャガイモ 油	ごはん つきごんにゃく 油 ごま	パン ラーメン 油 ジャム	ごはん 油
みどり	えのき ごぼう 長ねぎ 人参 椎茸	人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり 赤玉ねぎ	大根 長ねぎ 人参 ごぼう たけのこ 玉ねぎ みかん	長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 もやし	えのき ほうれん草 人参 椎茸 りんご
栄養メモ	大豆は、脂肪、鉄、カルシウム、ミネラルなどを多く含む良質なたんぱく源で、しょうゆ、味噌、納豆、豆腐など様々な加工品になっています。	スーパーに行くとき、色々な形をしたマカロニを見ることが出来ますね！今日のマカロニはどのような形をしたマカロニが予想してみましょう！	みかんには、ビタミンCが豊富に含まれています。2個食べると一日に必要なビタミンCをほぼ摂取することが出来ます。	焼売は、刺身だに玉ねぎや調味料を、混ぜた餡を皮で包み、蒸しあげた中華料理です。日本に伝わったのは、1899年頃に横浜の中華料理店が最初とされる説があります。	ワカメは、海藻類の中で最も生産量が多く、みそ汁や酢の物など、様々な料理に使用されています。また、ミネラルや食物繊維も豊富です。
献立	16 ごはん 牛乳 とりごぼうじる たまごやき きりぼしだいごんに	17 あげパン 牛乳 ようふうおでん とりのてりやき パイ	18 ごはん 牛乳 ぶたじる ホッケのフライ キャベツときのこのソテー	19 ミニコッパン 牛乳 ワントンスープ ソースやきそば ミニフィッシュ	20 <冬至こんだて> ごはん 牛乳 福島こんぶのおすいもの さばのみそに かぼちゃのいとこに
エネルギー	670kcal 870kcal	610kcal 790kcal	720kcal 930kcal	600kcal 780kcal	640kcal 830kcal
あか	鶏肉 油揚げ 味噌 卵焼き さつま揚げ ひじき 牛乳	鶏肉 ワインナー 牛乳 うすらの卵	豚肉 豆腐 ほっけ 牛乳	豚肉 さつま揚げ 小魚 牛乳	鶏肉 豆腐 油揚げ 昆布 鮭 味噌 小豆 牛乳
き	ごはん 油	パン 油 砂糖 つきごん	ごはん ジャガイモ ごんにゃく 油	パン 焼きそば ワンタン 油	ごはん 南瓜
みどり	ごぼう 人参 えのき 切干大根	大根 人参 椎茸 いんげん パイ	ごぼう 人参 大根 長ねぎ キャベツ しめじ ピーマン	えのき 長ねぎ 人参 きくらげ キャベツ もやし	えのき 白菜 ほうれん草 長ねぎ
栄養メモ	切干大根は、干すことでうまみやミネラル成分がギュッと濃縮され、カリウムやカルシウムなどの栄養素が増加します。	今日はみなさんお持ちかねのあげパンです。食いたい給食のメニューは？と聞くと何人かは必ず「あげパン」と答えてくれますね。お楽しみに！	ホッケは、漢字で「鮫」と書きます。群れで泳ぐと花のように見えること由来することから、魚人々に花と書くようになったとされる説があります。	ワンタンは漢字では、「雲吞」と書きます。中国料理の点心(てんしん)のひとつで、正式にはフントンといわれています。	冬至とは、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくとされています。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないとされています。
献立	23 ごはん 牛乳 れんごんのごまじる ごもくあかけ豆腐 こんぶまめ	24 <クリスマスメニュー> ソフトフランスパン 牛乳 はくさいのコンソメスープ クリスマスチキン シーザーサラダ クリスマスケーキ	25 黒米ごはん 牛乳 ポークカレー ブロッコリーのマリネサラダ 福神漬	<div data-bbox="970 1429 1469 1644" data-label="Text"> <p>今学期の給食は、これで終了です。冬休み中も、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、規則正しい生活をしましょう。3学期の給食もお楽しみに！</p>  </div>	
エネルギー	700kcal 910kcal	630kcal 820kcal	720kcal 930kcal		
あか	油揚げ 味噌 豆腐 豚肉 大豆 昆布 牛乳	-	豚肉 牛乳		
き	ごはん ごま油	パン 油 クルトン ケーキ	ごはん 黒米 ジャガイモ 油		
みどり	れんごん ごぼう 長ねぎ 人参 しめじ 玉ねぎ たけのこ 白菜	白菜 しめじ 人参 キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 ブロッコリー カリフラワー コーン 福神漬		
栄養メモ	れんごんを切ったらすぐに酢水に漬けるとシャキシャキとした歯ざわりになります。また、煮物と作る時は、冷水に漬けると煮た時にモチモチとした食感になります。	今日は、クリスマスメニューです。主菜にはクリスマスチキンがついて、デザートにはクリスマスケーキがきます。お楽しみに！	今日は冬学期の給食も終わります。今学期の最後はみんなの大好きなカレーです。今学期の給食はいかがでしたか？ また来学期の給食をお楽しみに！		

寒さに負けない生活習慣を心がけよう



冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事と、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いうがいをして、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



あなたの家の年越しメニューは？

12月

食育だより



今学期も残すところあと1か月となりました。今月末からは、いよいよ冬休みに入ります。

年末年始は、楽しいイベントがたくさんありますね。体調管理に気を付けて楽しい冬休みを過ごしましょう。

今月は、かぜ予防のための手の洗い方や、かぜをひいた時の食事について紹介したいと思います。

きれいに見えても実は……



わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついています。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気



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



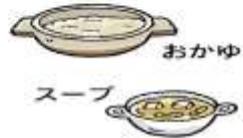
温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



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



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。

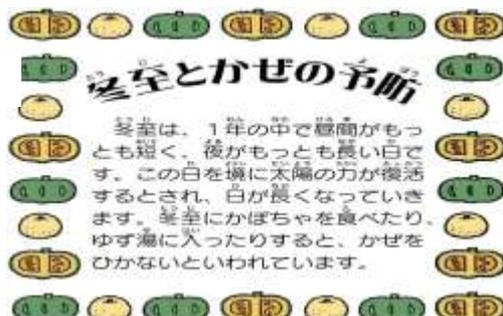
～ 今月の福島町の食材 ～



しいたけ

くろまい

こんぶ



冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、白が長くなっていきます。冬至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。

今年の冬至は、12月22日です。