

	月	火	水	木	金						
献立	こんげつ ふくしまちょうしょくざい ~ 今月の福島町の食材 ~   しいたけ くろまい		寒さに負けない生活習慣 冬も元気にすごすためには、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、手洗いとうがいをして、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。 			1 くるまいごはん 牛乳 ハッシュドポーク シーザーサラダ					
	約エネルギー	今月のへいきんえいようか	小学校(中学年)	中学校	730kcal	950kcal					
	あか	エネルギー	640kcal	830kcal	豚肉 チーズ牛乳						
	き	たんぱく質	25.3g	32.9g	黒米 じゃがいも 乾パン ドレッシング 油						
みどり	脂質	23.2g	30.2g	人参 玉ねぎ プロccoliリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン							
献立	4 ごはん 牛乳 じゃがいものみそしる ピビンパどんのぐりんごゼリー	5 まるわりパン 牛乳 たまごスープ てりやきハンバーグ ポイルキャベツ マヨネーズ	6 ごはん 牛乳 とりごぼうじる ほっけのさいきょうやき はくさいと あぶらあげのもの	7 ながさき 牛乳 ちゃんぽん あげしゅうまい やきプリンタルト	8 ごはん 牛乳 だいこんのみそしる すきやきふうに こまつなのなめたけあえ						
	約エネルギー	660kcal	860kcal	650kcal	850kcal	570kcal	740kcal	800kcal	1050kcal	530kcal	690kcal
	あか	豚肉 みそ牛乳	卵 ハンバーグ 牛乳	鶏肉 ほっけ 油揚げ みそ牛乳	豚肉 かまぼこ 焼売 牛乳	豚肉 焼き豆腐 牛乳					
	き	ごはん じゃがいも 砂糖 油 ごまゼリー	パン マヨネーズ	ごはん 砂糖 油	中華麺 油 プリンタルト	ごはん 白滝 砂糖					
みどり	人参 長ねぎ もやし ほうれん草 小松菜 山菜	人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 しめじ	人参 長ねぎ ごぼう 白菜 えのき	人参 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ もやし めんまきくらげ	人参 玉ねぎ 長ねぎ 大根 小松菜 もやし しいたけ しめじ えのき なめたけ						
献立	11 ごはん 牛乳 ほうれんそうのスープ とりにくのとてりやき やさいとちくわの ごまいため	12 あげパン 牛乳 おでん プロccoliリーと チキンのサラダ	13 ごはん 牛乳 こまつなのみそしる さばのみそに ちくぜんに	14 ソースやきそば 牛乳 はくさいと にくだんごのスープ ようなし	15 ごはん 牛乳 なめこのみそしる あつあげとぶたにくの ピリからいため はくさいのいそあえ						
	約エネルギー	570kcal	740kcal	580kcal	750kcal	610kcal	790kcal	570kcal	740kcal	600kcal	780kcal
	あか	鶏肉 ベーコン ちくわ 牛乳	鶏肉 ソーセージ うすら卵 生揚げ ちくわ 牛乳	鶏肉 さば 油揚げ みそ牛乳	豚肉 肉団子 牛乳	豚肉 生揚げ のり みそ牛乳					
	き	ごはん ごま 砂糖 油	パン こんにゃく 砂糖 油	ごはん こんにゃく 砂糖	焼きそば 油	ごはん 春雨 砂糖 油					
みどり	人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし きくらげ	人参 大根 キャベツ プロccoliリー いんげん コーン しいたけ	人参 長ねぎ 小松菜 れんこん だけのご ほうろ しいたけ	人参 玉ねぎ 長ねぎ もやし キャベツ 白菜 しめじ しいたけ 洋梨	人参 長ねぎ 玉ねぎ 大根 たら 白菜 きゅうり しいたけ なめこ						
献立	18 ごはん 牛乳 ふのりのみそしる じゃがいもの そばろいため ほうれんそうのごまあえ	19 コッペパン 牛乳 マカロニスープ とりとチンゲンサイの クリームに キャベツのガーリックソテー	20 わかめごはん 牛乳 とうふのみそしる さんまのおかか きりほしだいこん のもの	21 にくうどん 牛乳 やさいかきあげ ぶどうゼリー	22 ごはん 牛乳 ハンバーグカレー もみのきサラダ クリスマスケーキ						
	約エネルギー	600kcal	780kcal	520kcal	680kcal	600kcal	780kcal	740kcal	960kcal	920kcal	1200kcal
	あか	豚肉 油揚げ ふのり 味噌 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳	さんま 豆腐 油揚げ わかめ みそ 牛乳	豚肉 油揚げ かまぼこ 牛乳	ハンバーグ チーズ 牛乳					
	き	ごはん じゃがいも 砂糖 油 ごま	パン マカロニ じゃがいも 砂糖 油	ごはん 砂糖 油	うどん かきあげ 砂糖 油 ゼリー	ごはん じゃがいも ルー マヨネーズ 砂糖 パター ケーキ					
みどり	人参 玉ねぎ 玉ねぎ しいたけ しめじ ほうれん草	人参 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 エリンギ	人参 長ねぎ えのき 切干大根	人参 長ねぎ ほうれん草 しいたけ	人参 玉ねぎ プロccoliリー コーン りんご						

※献立は物資の都合上、変更になる場合があります。

「手前から買う！」で食品ロスを減らそう



食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。調理や食べる時だけでなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためにできることがあります。食品を買う時、期限が長いものから取ると、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにします。

食事の前に空気を入れかえ

部屋のドアや窓を閉めきったままにしておくと、部屋の空気が汚れます。食事の前には、窓を開けて空気を入れかえをしましょう。




12月 食育だより



12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1ヵ月ですね。
 体調をくずさないように規則正しい生活習慣と、これまでどおりの感染症予防対策をしましょうね。
 そして、月末からはよいよ冬休みに入ります。楽しい冬休みになるように、残りの学期を精一杯過ごしましょうね。

かぜ予防のポイント

1 手洗いうがいをする

2 しっかり栄養をとる

3 十分な睡眠をとる

4 マスクをつける

5 人ごみを避ける

6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

大切なのは 栄養バランス

- ① 主食
- ② 主菜
- ③ 副菜
- ④ 汁物
- ⑤ 牛乳・乳製品
- ⑥ 果物

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせてみましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

冬休みはおうちで食事づくりをしませんか？

献立を立てて、それをもとに食事をつくってみませんか。栄養バランスや、食べる人や場面を考えて献立を決め、調理の計画を立ててみましょう。献立を立てる時のポイントや食材を無駄にしない工夫、調理の時の注意点などについてお伝えします。



献立の立て方

いろいろな食品を組み合わせ、栄養バランスのよい献立を立ててみましょう。

副菜

主菜

主食

汁物

おもにエネルギーのもとになる 	おもに体をつくるもとになる 	おもに体の調子をととのえるもとになる
--------------------	-------------------	------------------------

ごはん、パン、めんなどの主食、魚や肉、卵などを使った主菜、野菜などを使った副菜、汁物を決めます。食品を体内でのおもな働きによる3つのグループにわけ、足りないグループがある場合は、食品を加えたりおかずをかえたりしてバランスをよくします。