

# 12月 給食だより (小学校)



今年も残すところ後1か月となりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、適度な運動、十分な休養、そして栄養バランスのとれた食事をきちんととりましょう。

## かぜをやっつけろ!!

「かぜは万病のもと」といわれます。かぜをひかないようにするためには、栄養を十分にとって、夜は早く寝て、からだをつかれさせないように心がけることです。また、外から帰ったときのうがいの励行と手をよく洗うことが大切です。家族みんなで、かぜをひかないように心がけましょう。



平成28年 12月号  
東松島市学校給食センター (愛称ハッピート)  
※東松島市のホームページにも掲載しています。

## 12月21日は冬至です

冬至は、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると風邪をひかないと言われていました。給食では、一日早く、20日にあすきと一緒にかぼちゃを煮ます。



### でも、もしかぜをひいてしまったら

- ◎あたたかくしてしずかにねること
- ◎食欲があるときは、ふつうの食事で、熱があつて食欲がないときは、消化のよいあたたかいものを
- ◎嘔吐、下痢をしているときは、やさしいスープなどで十分水分をおぎなうこと
- ◎のどがいたいときは、ヨーグルトやプリンなど、のどのおりがよく、栄養価の高いものを



### ☆さむさにまけない4つのえいよう

1. だんばくしつをたっぷりとりましょう  
血や肉をつくり、エネルギーのもとにもなります。



2. しぼろを多めにとりましょう  
高いエネルギーを出すので、からだがあたまります。



3. 色のこいやさいをたっぷりとりましょう  
ビタミンAが多くふくまれています。のどやはなのねんまくを強くして、かぜをひきにくくします。



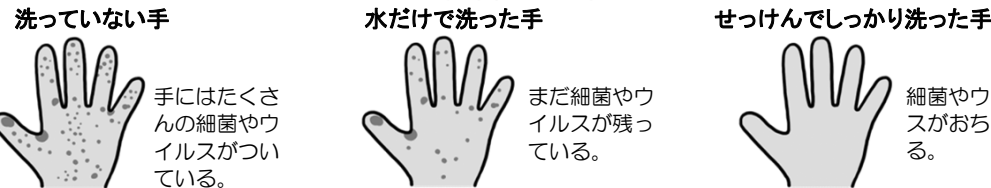
4. 色のうすいやさい・くだものをじゅうぶんにとりましょう  
ビタミンCが多くふくまれています。さむさに対する抵抗力を強くします。



## 手には見えない病原菌がいっぱい!

目に見えない細菌やウイルスをしっかりと落としましょう!

### 【手洗いの比較】



洗っていない手: 手にはたくさん細菌やウイルスがついている。  
水だけで洗った手: まだ細菌やウイルスが残っている。  
せっけんでしっかり洗った手: 細菌やウイルスがおちている。

日	こんだて名	主な食品名と体の中でのほたらき						栄養価
		あかのなかま 血や肉になる		みどりのなかま 体の調子を整える		きいろのなかま 熱や力のもとになる		
		1群 魚肉、卵、大豆製品	2群 牛乳、乳製品、小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、果物	5群 米、パン、めん、いも、砂糖	6群 油脂	
1木	ごはん	さんま、豚肉、木綿豆腐、かつお節、みそ	牛乳、煮干し	にんじん、ピーマン	しょうが、ねぎ、キャベツ、玉葱、ごぼう、だいこん、こんにゃく、オレンジ	ごはん、ビーフン、じゃがいも、でん粉、上白糖	ごま油、サラダ油	638 23.3 19.2 2.3
2金	ごはん	豚肉、鶏レバー、木綿豆腐	牛乳、ヨーグルト、わかめ	にんじん、ピーマン	玉葱、にんにく、しょうが、みかん、缶、パイナップル、黄桃、りんご、えのきたけ、ねぎ、干し椎茸	ごはん、上白糖	サラダ油、ごま	606 26.6 13.7 2.5

※都合により献立を変更する場合があります。太字斜体の食品は、東松島市の地場産物です。  
※献立表にはおもな食品のみ記載しております。アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、アレルギー献立表を用意しておりますので、各学校にお問い合わせください。

## 今月の食育相談日 12月9日(金)

「食」に関する相談に栄養士がお答えします。センターにいらしていただくもよし、電話をくださるもよし、お気軽にご相談下さい。(TEL24-9409)

日	こんだて名	おもな食品名と体の中でのほたらき						栄養価
		あかのなかま 血や肉になる		みどりのなかま 体の調子を整える		きいろのなかま 熱や力のもとになる		
		1群 魚肉、卵、大豆製品	2群 牛乳、乳製品、小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、果物	5群 米、パン、めん、いも、砂糖	6群 油脂	
5月	ごはん	はるまき、くきわかめのいりにひきなじる、ヨーグルト★	油揚げ、豚肉、かつお節、木綿豆腐、みそ	牛乳、ひじき、くきわかめ、煮干し、ヨーグルト	にんじん	干し椎茸、キャベツ、大豆もやし、だいこん、ねぎ、こんにゃく、玉葱、しょうが	ごはん、春雨、きび砂糖、じゃがいも、白玉めふ、小麦粉、でん粉	663 22.7 19.8 2.2
6火	ごはん	ささかまのごまみそかけ、にくじゃが、たまごスープ	笹かま、みそ、豚肉、絹ごし豆腐、卵	牛乳	にんじん、糸みつば	しょうが、玉葱、えだまめ、こんにゃく	ごはん、上白糖、じゃがいも、きび砂糖、でん粉	596 27.1 14.3 3.0
7水	こめこ、フカチ	とりにくアップルソース、だいずのトマトに、やさしいスープ、みかん	鶏肉、ウインナー、だいず、豚肉	牛乳	トマト、にんじん	りんごピューレ、玉葱、にんにく、白菜、セロリ、しょうが、みかん	米粉フォカッチャ、きび砂糖、シエルマカロニ、じゃがいも	620 31.2 18.1 3.4
8木	ごはん	さばのねぎみそやき、むすびこんぶのごもくに、すいとんじる	さば、みそ、鶏肉、だいず、かつお節、凍豆腐	牛乳、昆布	にんじん	ねぎ、えだまめ、だいこん、ごぼう、干し椎茸、しょうが、こんにゃく	ごはん、きび砂糖、じゃがいも、小麦粉	704 27.7 22.6 3.6
9金	むぎ、ごはん	チーズ入りかぼちゃコロツケ、りっちゃんサラダ、ハッシュドポーク	ロースハム、かつお節、豚肉	牛乳、チーズ、昆布、生クリーム、スキムミルク	かぼちゃ、にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン、玉葱、グリーンピース、ぶなしめじ	ごはん、米粒麦、じゃがいも、小麦粉、パン粉	768 22.0 24.2 3.5
12月	ごはん	もやしとウインナーのソテー、にこみおでん、なっとう★、りんご	ウインナー、さつま揚げ、うずらの卵、かつお節、納豆、焼き竹輪	牛乳、昆布	にんじん、ピーマン	もやし、だいこん、りんご、こんにゃく	ごはん、きび砂糖	630 26.3 17.9 3.4
13火	ごはん	えびシューマイ(2こ)、イトくんサラダ、マーボー豆腐	木綿豆腐、豚肉、えび、たら、みそ	牛乳	ごまつな、にんじん、にら	もやし、キャベツ、干し椎茸、玉葱、しょうが、にんにく、ねぎ	ごはん、きび砂糖、でん粉、小麦粉	624 29.1 21.5 3.1
14水	こめこ、パン	とうふハンバーグのケチャップソース、やきそば、かいそうサラダ	豆腐、豚肉	牛乳、わかめ、こんぶ、とさかのり	にんじん、ピーマン	もやし、玉葱、キャベツ、しょうが、きゅうり、だいこん	米粉パン、きび砂糖、やきそば、パン粉	631 25.9 17.1 3.9
15木	ごはん	さけのレモンソース、ひじきとごぼうのいりに、はくさいのみそじる	鮭、さつま揚げ、かつお節、木綿豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、ひじき、だし昆布、煮干し	にんじん	レモンジュース、ごぼう、えだまめ、はくさい、ねぎ、こんにゃく	ごはん、でん粉、小麦粉、上白糖、きび砂糖、じゃがいも	628 27.2 19.7 2.1
16金	むぎ、ごはん	わかめとキャベツのあえもの、ポークカレー、だいずとごさかなのごまがらめ	かつお節、豚肉、いわし、かえり煮干し、だいず	牛乳、わかめ、スキムミルク、チーズ	にんじん	キャベツ、玉葱、しょうが、にんにく、グリーンピース、りんごピューレ、えだまめ、もやし	ごはん、米粒麦、じゃがいも、上白糖	681 25.1 18.1 2.3
19月	わかめ、ごはん	フライドチキン、ごまつなのサラダ、だいこんのスープに、セレクトケーキ★(ショコラまたはいちご)	鶏肉、ショルダーベーコン	牛乳、わかめ	ごまつな、にんじん、パセリ	もやし、キャベツ、セロリ、しょうが、だいこん、玉葱、にんにく	ごはん、じゃがいも、小麦粉、でん粉、ケーキ	649 18.7 22.1 2.8
20火	ごはん	あかうおのてりやき、とうじかぼちゃ、みそワタン、おかかふりかけ	赤魚、あずき、豚肉、みそ、かつお節	牛乳	かぼちゃ、にんじん、にら	しょうが、もやし、キャベツ、コーン、にんにく、ねぎ	ごはん、上白糖、でん粉、三温糖、ワタン	599 25.4
21水	ツイスト、パン	オムレツのきのこソース、グリーンサラダ、クリームシチュー	卵、バラベーコン	牛乳、生クリーム、スキムミルク、チーズ	にんじん、ブロッコリー、パセリ	ぶなしめじ、玉葱、キャベツ、きゅうり	ツイストパン、じゃがいも、上白糖	674 24.5 27.2 3.3
22木	ごはん	てづくりハンバーグ、ジャーマンポテト、はくさいのちゅうかスープ、しそひじき	豚肉、だいず、卵、木綿豆腐、バラベーコン、絹ごし豆腐、鶏肉	牛乳、ひじき	パセリ、にんじん	玉葱、はくさい、もやし、ねぎ、しょうが	ごはん、パン粉、きび砂糖、じゃがいも	652 27.7 17.9 2.8

※栄養価の表示
エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)
脂質(g)
食塩(g)