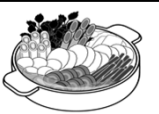


12月 給食だより (中学校)



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。

かぜの予防と食生活

かぜは、いろいろな病気の中でも私たちが一番かかりやすい病気です。また、かぜは、とかく軽みられがちですが、昔から“かぜは万病のもと”といわれるように、十分に気をつけなければいけません。かぜを予防するためには、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食生活を心がけることが大切です。

<かぜを予防する3カ条>

①日ごろから栄養・運動・休養のバランスを心がける。

②戸外から帰ったら、必ずうがい・手洗いを忘れずに。

③室内の温度と湿度を適度に保つ。冬の快適温度は21~23℃、湿度は50%前後。早めに換気をしたり、乾湿温度計で上手にコントロールする。

<食生活のポイント>

たん白質を十分に補う

私たちの体内にかぜのウイルスが入ってくると、それをやっつけてくれる成分が白血球の中に含まれています。この成分は、たん白質からつくられているので、かぜを予防するためには、魚や肉、卵、乳製品、大豆製品などを十分にとることが大切です。

脂肪(油)も不足しないように

脂肪はからだの皮ふや口・のどの粘膜を丈夫にして、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くします。その他、脂肪はビタミンAやビタミンEの働きをよくしてくれます。

ビタミンの補給も忘れずに

ビタミンAやビタミンCは、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあります。新鮮な野菜や果物をいつも欠かさず食べましょう。

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年のうちで最も日が短く、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す。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さなうこと
 - ◎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
-

給食休みの学校・学年

(変更になることがありますので、各学校のおたより等をご確認ください)

- 2日(金)桜華小2年
- 5日(月)矢本二中
- 6日(火)桜華小3年1組
- 7日(水)桜華小3年2組
- 8日(木)大塩小5年
- 9日(金)矢本東小
- 12日(月)未来中
- 13日(火)大塩小5年
- 20日(火)矢本一中
- 21日(水)宮野森小、矢本一中
- 22日(木)矢本西小、矢本二中のみ実施

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 ★は各校配送	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	牛乳 ごはん	春巻き 茎わかめの炒り煮 ひきな汁 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、こんにやく、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	878 28.4 23.9 2.7
6月	牛乳 ごはん	ささかまのごま味噌かけ 肉じゃが 卵スープ	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、こんにやく	ごはん、上白糖、じゃがいも、きび砂糖、でん粉	771 32.3 16.0 3.9
7月	牛乳 米粉 フオクチャ	鶏肉アップルソース 大豆のトマト煮 野菜スープ 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、セロリー、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	763 37.7 21.1 4.1
8月	牛乳 ごはん	さばのねぎみそ焼き 結び昆布の五目煮 すいとん汁	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、こんにやく	ごはん、きび砂糖、じゃがいも、小麦粉	905 33.8 26.3 4.3
9月	牛乳 麦ごはん	チーズ入りかぼちゃコロッケ 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	989 26.7 28.7 4.3
12月	牛乳 ごはん	もやしとウインナーのソテー 煮込みおでん 納豆★ 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、こんにやく	ごはん、きび砂糖	811 32.3 20.8 4.1
13月	牛乳 ごはん	えびシューマイ(3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、小麦粉	820 36.9 26.7 4.0
14月	牛乳 米粉 パン	豆腐ハンバーグのケチャップソース やきそば 海藻サラダ ヨーグルト★	豆腐、豚肉	牛乳、わかめ、こんぶ、とさかのり、ヨーグルト	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	896 34.9 22.0 5.3
15月	牛乳 ごはん	鮭のレモンソース ひじきとごぼうのいり煮 白菜の味噌汁	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、こんにやく	ごはん、でん粉、小麦粉、上白糖、きび砂糖、じゃがいも	813 33.3 23.0 2.6
16月	牛乳 麦ごはん	わかめとキャベツのあえもの ポークカレー 大豆と小魚のごまがらめ	かつお節、豚肉、いわげん豆、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	879 30.4 21.2 2.9
19月	牛乳 わかめ ごはん	フライドチキン 小松菜のサラダ 大根のスープ煮 セレクトケーキ★(ショコラまたはいちご)	鶏肉、シュルダーベーコン	牛乳、わかめ	ごまつな、にんじん、パセリ	もやし、キャベツ、セロリー、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	802 21.5 24.0 3.4
20月	牛乳 ごはん	赤魚の照り焼き 冬至かぼちゃ みそワンタン おかがふりかけ	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、ワンタン	776 31.0 13.6 2.7
21月	牛乳 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、フロッキー、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	839 29.2 32.5 4.1
22月	牛乳 ごはん	手作りハンバーグ ジャーマンポテト 白菜の中華スープ 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	846 34.0 20.4 3.5

日	こんだて名 ★は各校配送	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月	牛乳 ごはん	さんまのオレンジ煮 炒めビーフン みそけんちん汁	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、こんにやく、オレンジ	ごはん、ビーフン、じゃがいも、でん粉、上白糖	826 28.4 22.3 2.9
2月	牛乳 ごはん	ドライカレー フルーツヨーグルトあえ ワカメスープ	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、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	786 32.5 15.5 3.0

※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。