

給食だより 12月号

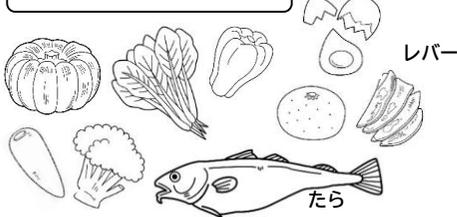


冬は新型コロナだけでなく、かぜやノロウイルスなど感染症の流行が心配な季節です。寒さに負けず元気に過ごすためには、栄養バランスのとれた食事をとり、よく寝てしっかり休み、体の抵抗力を高めておくことが大切です。とくに体の抵抗力を高めてくれる食べ物を積極的にとるようしましょう。うがいと手洗いも予防に効果的です。

寒さに負けない食事をしよう！

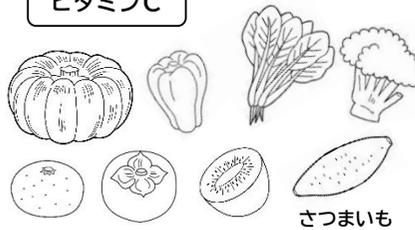
冬を健康に過ごすため、食事では身体の調子を整えるビタミンをしっかりとりましょう。特に体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDを意識してとるようにしましょう。これらのビタミンは冬に美味しい食べ物にたくさん含まれています。旬の美味しい食べ物を取り入れて寒さに負けない食事をしましょう！

ビタミンA (カロテン)



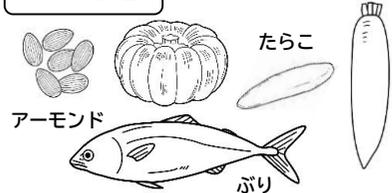
体の粘膜を強くし、かぜの予防に役立ちます。冬に美味しい緑黄野菜やみかんなどの柑橘類、旬の魚「たら」、またレバーや卵（卵黄）にも多く含まれています。

ビタミンC



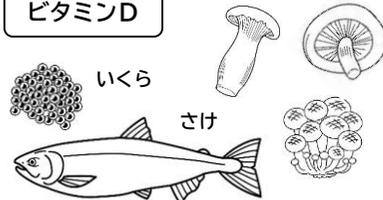
寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいたわります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く含まれています。

ビタミンE



血液の流れをよくし、体の「サビ」つきを防ぎます。油に溶ける性質をもち、ハンドクリームやローションなどにも使われているビタミンです。

ビタミンD



丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びることで人体の中で作れる栄養素ですが、日照時間が短くなる冬は食べ物から意識してとる必要があります。

予定献立表

※牛乳は毎日付きます。 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。 ※★は4年生のリクエストメニューです。				
12月1日(金) 麦ご飯 チキンカレー 豆苗スープ フルーツジュレ エネルギー-935kcal 蛋白質28.0g 脂質21.4g				
12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)
ご飯 さばのピリ辛焼き 野菜のそぼろ煮 油心のみそ汁	しょうゆラーメン 揚げギョウザ バナナ	ビーンズピラフ ポテトのチーズ煮 ほうれん草と 卵のスープ	豚丼 大根サラダ みそ汁	ご飯 キムチ鍋風煮 玉子焼き わかめのおひたし
エネルギー-811kcal 蛋白質29.2g 脂質20.5g	エネルギー-800kcal 蛋白質32.4g 脂質27.7g	エネルギー-807kcal 蛋白質26.7g 脂質23.0g	エネルギー-784kcal 蛋白質27.9g 脂質22.2g	エネルギー-837kcal 蛋白質33.2g 脂質25.7g
12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)
ご飯 豚肉のしょうが炒め 切干大根の中華あえ いら玉汁	米粉パン 白身魚フライ マカロニサラダ ★パンブキンスープ	ご飯 豚肉のみそ焼き 小松菜の ビーナッツあえ のっぺい汁	★チャーハン シュウマイ チンゲン菜と 豆腐のスープ オレンジ	ご飯 肉豆腐 ツナポテトサラダ みそ汁
エネルギー-808kcal 蛋白質29.7g 脂質21.6g	エネルギー-904kcal 蛋白質30.0g 脂質38.0g	エネルギー-767kcal 蛋白質29.3g 脂質19.6g	エネルギー-850kcal 蛋白質29.6g 脂質26.2g	エネルギー-935kcal 蛋白質32.2g 脂質33.6g
12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)
ご飯 豚肉のかりん揚げ ふろふき大根 すまし汁	★マーボー丼 水菜のナムル わかめスープ みかん	ご飯 ぶりの照り焼き 雪菜のごまあえ さつま汁	親子丼 冬至かぼちゃ みそ汁 はちみつゆずゼリー	ペンネと肉団子の トマトソース 鶏手羽から揚げ 根菜のコンソメスープ ポンデドーナツ (セレクト)
エネルギー-832kcal 蛋白質29.8g 脂質22.2g	エネルギー-790kcal 蛋白質26.8g 脂質21.0g	エネルギー-763kcal 蛋白質28.9g 脂質16.6g	エネルギー-820kcal 蛋白質29.6g 脂質16.1g	エネルギー-937kcal 蛋白質30.9g 脂質39.5g

4年生からのリクエストメニュー

12月に入り4年生の皆さんが給食を食べるのもあと41回となりました。そこで卒業前に食べたい給食のメニューをリクエストしてもらいました。
 ★マーク太字のメニューがリクエストされたものです。来月も給食の献立に取り入れていく予定ですので楽しみに！！

12月22日(金)の給食はクリスマスメニューです。
 デザートは「ドーナツ(チョコ)」と「ドーナツ(いちご)」の2種類からのセレクトになります。
 ※どちらかがなくなると選べなくなりますのでご了承ください。

