

12月食育だより



令和4年11月30日

粟島浦村立粟島浦小中学校

お家の人と一緒に読みましょう

12月の食育目標

寒さに負けない食事をしよう

今年も残すところ1か月となりました。寒さも本格的になり、体温が低下して抵抗力が弱ってくると、風邪を引きやすくなります。寒い冬を健康的に乗り切るために、食事にも気をつけてみませんか？

しっかりろう！3種類のビタミン

冬のおいしい食べ物にたっぷり入っているビタミンA・C・Eは風邪予防にも効果があります。また、3つのビタミンを一緒に摂ると、お互いの働きを高め合い、より効果的です。

ビタミンA(カロテン)

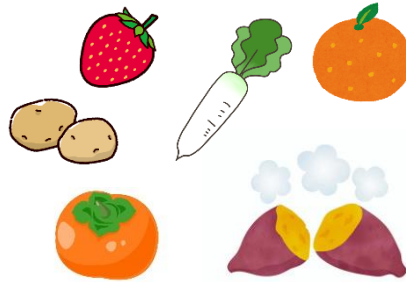
レバー、うなぎ、にんじん、小松菜、ほうれん草、干し柿など



のどの粘膜の働きを高め、風邪などのウイルスの侵入を防ぐ

ビタミンC

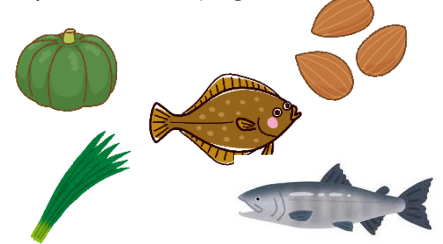
柿、みかん、いちご、大根、白菜、じゃがいも、さつまいもなど



体内の免疫の働きを高める

ビタミンE

鮭、まぐろの缶詰(ツナ)、カシイ、ひまわり油、かぼちゃ、にら、アーモンドなど



血液の流れを良くし、冷え性などを防ぐ

食事の前の手洗い、きちんとできていますか？

効果的な手の洗い方

冬は風邪やインフルエンザ、ノロウイルスによる感染性胃腸炎などの流行が心配されますが、実は、これらは手についたウイルスが口や鼻、目の粘膜を通じて感染する 경우가ほとんどです。寒い時期は水が冷たいこともあり、手洗いがおろそかになりがちですが、せっけんを使ってきちんと手洗いをするのは、手からの感染ルートをシャットアウトできるため、とても有効な方法です。



1		手のひらをあわせてよくこすって洗いましょう。
2		手の甲を手のひらでよく洗いましょう。洗う時は指をのばしましょう。
3		指先やつめの間も手のひらでこすってていねいに洗いましょう。
4		指と指の間を洗いましょう。
5		親指をもう一方の手でにぎってねじるようにして洗いましょう。
6		手首まで忘れずに洗いましょう。



12月お弁当給食こんだて表



日	曜	献立名		飲み物 ☆:牛乳	食品名および材料名			エネルギー たんぱく質 脂質
		主食	主菜・副菜・その他		赤のなかま (からだを作る)	緑のなかま (体の調子を整える)	黄のなかま (熱や力を作る)	
1	木	ごはん	ブリ竜田揚げ サツマイモサラダ 青菜ツナ和え ミニトマト	☆	ブリ ツナ ヨーグルト スキムミルク 牛乳	にんじん チンゲン菜 しいたけ レタス きゅうり たまねぎ ミニトマト	米 さつまいも 油 三温糖 マヨネーズ	719 26.1 25.6
2	金			☆				
5	月			☆				
6	火	ごはん	すき焼き風煮 根菜きんぴら かぼちゃ胡麻和え	☆	豚肉 とうふ 牛乳	にんじん 糸こんにゃく しゅんぎく ねぎ しいたけ レンコン ごぼう かぼちゃ	米 ごま 三温糖 油	540 17.9 8.9
7	水			ヤスタ ヨーグルト				
8	木	ごはん	ハヤシライス ヨーグルトサラダ ミニトマト	☆	豚肉 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり ミニトマト	米 じゃがいも 油	652 19.8 19.6
9	金			☆				
12	月			ミルク				
13	火	ごはん	白身魚カレーニエル 春雨サラダ チーズ	☆	タラ ひじき 油揚げ チーズ 牛乳	しめじ ブロッコリー きゅうり にんじん コーン	米 はるさめ バター 三温糖 マヨネーズ ごま油	588 24.7 18.4
14	水		お米deスイートポテト	☆				
15	木	ごはん	マーマレードソテー 青菜ツナサラダ ひじき切干大根煮	☆	鶏肉 ツナ 大豆水煮 油あげ ひじき 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 にんじん 切り干しだいこん	米 マーマレード じゃがいも 三温糖 油 マヨネーズ	672 24.8 20.0
16	金			☆				
19	月		いちごのタルト	☆				
20	火	ごはん	タンドリーチキン ほうれん草ソテー 切干大根煮 ミニトマト	☆	鶏肉 ヨーグルト ベーコン 油揚げ 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 コーン 切り干し大根 にんじん しいたけ ミニトマト	米 油 バター じゃがいも	616 20.3 20.5
21	水		クリスマスケーキ	☆				
22	木	ごはん	かぼちゃカレー ブロッコリーサラダ ポイルウィンナー 福神漬	☆	鶏肉 ヨーグルト ウィンナー ソーセージ 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん しめじ ひたし豆 りんご ブロッコリー 福神漬	米 油 三温糖	737 20.7 27.2
23	金		終業式					

*購入物資の都合により、献立の内容を変更することがあります。御了承ください。

