



# 食育だより

令和5年 11月 24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

2023年も残りわずかになりましたね。みなさんにとって、この1年はどのような1年でしたか？  
年末年始はクリスマスやお正月など、楽しい行事が盛りだくさんです。十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけて、元気に楽しい時間を過ごしましょう。

## 12月の食育目標

寒さに負けない食事をしよう



### \*風邪を予防しましょう

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、風邪をひきやすくなります。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。冬の美味しい食べ物には、ビタミンが豊富に含まれています。ビタミンとたんぱく質を積極的に取り入れてみましょう。

#### ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。



うなぎ・レバー・緑黄色野菜

#### ビタミンC

体の免疫力を高めてくれます。体内に留めておくことができないので、毎日の食事で取り入れましょう。



フルーツ・ブロッコリー・イモ類

#### たんぱく質

免疫機能をつくるもとになったり、体を温めてくれます。



肉・魚・乳製品など

### ~クリスマスのお話~

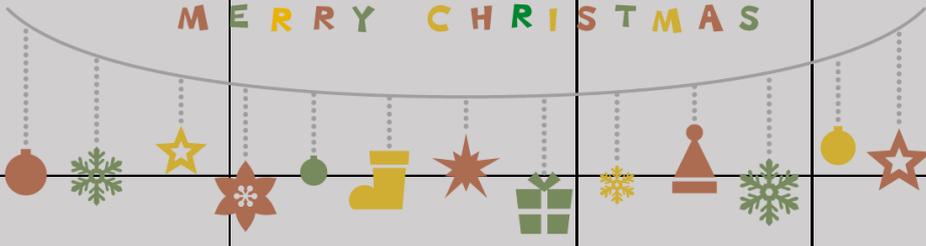
クリスマスといえば、何を思い浮かべますか？ケーキにプレゼント、イルミネーション。大人も子どももワクワクするイベントのひとつですね。日本ではケーキやチキンがクリスマス料理の定番になっていますが、他の国ではどのような料理を食べているのでしょうか。

\*イギリス:七面鳥の丸焼きやローストビーフ、ドライフルーツが入ったパイ

\*フランス:七面鳥を焼いたもの  
ブッシュドノエル

\*ドイツ:うなぎやドライフルーツの菓子パン、フルーツ入りホットワイン

ヨーロッパのクリスマスは家族揃って過ごす、日本のお正月のような日になっているそうです。

月	火	水	木	金
<h1>12月お弁当給食</h1> <h2>こんだて表</h2>				1
 				牛乳
4	5	6	7	8
	ご飯 ふんわりカニ玉 蓮根そぼろ 豆腐干と野菜の中華和え 豚肉のしぐれ煮 牛乳	ヤスダヨーグルト 越後姫	ご飯 ホッケ塩焼き 華かまぼこ ビーフン 畑のお肉の旨煮 小松菜のお浸し 牛乳	お米de国産りんごのタルト 牛乳
	I補給 - 664kcal たんぱく質 26.1g 脂質 15.8g		I補給 - 653kcal たんぱく質 26.9g 脂質 13.7g	
11	12	13	14	15
牛乳	ご飯 サーモンハンバーグ ペペロンチーノ 小松菜の和え物 赤ずいきの酢の物 回鍋肉 牛乳	さつまいもスティック 牛乳	ご飯 豚肉と筍の旨煮 切昆布と油揚げのおかか煮 大根サラダ うぐいす豆 牛乳	新潟県産ミルクデザート 牛乳
	I補給 - 717kcal たんぱく質 26.4g 脂質 20.3g		I補給 - 693kcal たんぱく質 25.7g 脂質 17.5g	
18	19	20	21	22
牛乳	ご飯 豚肉と野菜のガーリック風味 ツナとほうれん草の和え物 ミートソーススパゲティ あみ佃煮 牛乳	クリスマスケーキ 牛乳	ご飯 カツオ煮付け ふきの含め煮 肉団子のカレー煮 おくらの胡麻和え 切干大根 牛乳	終業式
	I補給 - 692kcal たんぱく質 25.7g 脂質 18.3g		I補給 - 657kcal たんぱく質 27.5g 脂質 14.7g	
25	26	27	28	29
 				

\* 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。

