

食育だより 12月

令和6年 12月
さいたま市立河合小学校

寒さが身にしみる季節となりました。今年も残すところあと1ヶ月です。体調をくずさないために規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。



かぜをひかないようにしましょう！

好ききらいを続けていると栄養のバランスがくずれ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬においしい魚や野菜、果物を上手に使うって、かぜをひかないために大切な栄養素をしっかりと取りましょう。

たんぱく質	ビタミンA	ビタミンC
<p>肉 魚 卵 大豆 牛乳</p> <p>おもに体をつくるもとになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。</p> <p>冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。</p>	<p>にんじん かぼちゃ ほうれん草 大根の葉 春菊 みかん レバー たら あんこうの肝</p> <p>のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。</p> <p>色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬においしい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。</p>	<p>ブロッコリー 芽キャベツ かぶ の葉 じゃがいも かき みかん ゆず きんかん いちご</p> <p>寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。</p> <p>みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。</p>

冬至って何？

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



大みそかはそばで年越し





日	曜日	献立名		主な食品とその働き			栄養価			
				あか 血や肉・骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
2	月	ごはん 	ぶりのてりやき からしあえ おでん	ぎゅうにゅう こんぶ がんとどき ちくわ うずらたまご ぶり	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも さとう	こまつな キャベツ もやし だいこん	632	29.7		
3	火	☆ ヨーロッパやさい カーボロネロをつかった こんだて ☆								
		ハニートースト 	カーボロネロのカッスーラ はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー	パン マーガリン さとう はちみつ あぶら こむぎこ	フロッキー カリフラワー キャベツ たまねぎ にんじん セロリ トマト カーボロネロ	636	28.8		
4	水	ごはん 	ホッケのいちやほし ごまあえ どさんこじる	ぎゅうにゅう ホッケ ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも あぶら バター	こまつな キャベツ もやし コーン ねぎ にんじん にんにく	605	30.5		
5	木	ごはん 	ジャーチャンとうふ くわわかめのナムル りんご	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ くわわかめ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	しいたけ にんじん ねぎ だいこん キャベツ しょうが にんにく もやし こまつな えのきたけ りんご	624	26.1		
6	金	やながわふう どん 	まめとれんこんのおおりのふうみ かおりづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいず あおりの	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	ごぼう たまねぎ さやえんどう キャベツ きゅうり にんじん しょうが れんこん	652	28.7		
9	月	☆ さいたましの とくさんひん くわいを つかった こんだて ☆								
		ひじきごはん 	くわいのからあげ おひたし さつまじる	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ だいず とうふ みそ	こめ こんにゃく さとう あぶら さつまいも こんにゃく	にんじん しいたけ くわい こまつな キャベツ もやし だいこん ごぼう ねぎ	570	24.0		
10	火	パプリカライス 	クリームソース こまつなサラダ みかん	ぎゅうにゅう とりにく いか えび しろはなまめ わかめ	こめ バター あぶら こむぎこ さとう ごま	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな きゅうり コーン みかん	600	24.4		
11	水	タンメン 	わかさぎフリッター かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかさぎ かいそう	めん あぶら かたくりこ さとう ごま こむぎこ	しょうが にんじん キャベツ ねぎ チンゲンサイ だいこん たまねぎ コーン	580	26.3		
12	木	ごはん 	じゃがいもにくみそソース なめたけあえ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん こまつな キャベツ もやし えのきたけ みかん	576	22.4		
13	金	ごはん 	からあげ ごしきあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ たまご	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんにく こまつな キャベツ もやし にんじん コーン たまねぎ ねぎ	630	28.8		
16	月	さといもカレー 	ぶくじんづけ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ むぎ さといも こむぎこ バター あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ りんご きゅうり だいこん れんこん みかん	606	20.7		
17	火	ごはん 	あじのしおやき いそかあえ こじる	ぎゅうにゅう あじ のり とりにく あぶらあげ だいず みそ	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも	こまつな もやし キャベツ にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ	572	31.4		
18	水	◎ 21にちは どうじ ◎ ゆずと かぼちゃをつかった こんだて ◎								
		ごはん 	かぼちゃとひきにくのフライ ゆずのかあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ	こめ むぎ さとう かたくりこ パンこ あぶら	かぼちゃ たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり ゆず えのきたけ ねぎ	584	20.8		
19	木	㊦ まいつき 19にちは しょくいくのひ ㊧ イギリスのりょうり ㊨								
		やまがたしょくパン 	いちごジャム&マーガリン フィッシュ&チップス スコッチプロス	ぎゅうにゅう たら しろいんげんまめ とりにく	パン さとう マーガリン こむぎこ あぶら じゃがいも おしむぎ	いちご たまねぎ セロリ にんじん かぶ かぶのは	572	25.7		
20	金	🎄 クリスマス こんだて 🎅								
		ツナとトマトのスパゲッティ 	クリスマスサラダ いちごのチョコマフィン	ぎゅうにゅう ベーコン いか ツナ チーズ	めん あぶら さとう こむぎこ マーガリン チョコ なまクリーム	たまねぎ にんじん トマト パセリ マッシュルーム にんにく フロッキー コーン キャベツ あかピーマン いちご	690	30.3		

- ◇ 献立表の栄養価は中学年のものを表示してあります。
- ◇ 献立は都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。
- ◇ 料理の作り方や、加工食品の食材料などを知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。



ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかぬうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをするを、家族みんなで徹底することが大切です。

