

# 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！

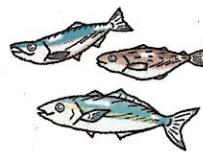
好きを続ければ栄養のバランスがくずれ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬においしい魚や野菜、果物を上手に使って、かぜをひかないために大切な栄養素をしっかりととりましょう。

### たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるものになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。



冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずに入れると、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。

### ビタミンA

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



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。



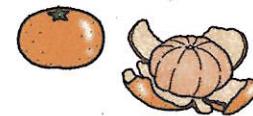
色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬においしい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。

### ビタミンC

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



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。



みかんは手軽に食べられます。ビタミンCは皮の白い部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。

## 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

大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。年越しそばを食べる理由は、細長い形から寿命が細く長くありますようにと願って食べるからなど、いろいろな説があります。地域によってはそば以外のものを食べることもあります。





# 12月 こねだまひょう



さいたま市立河合小学校

日	曜日	献立名	主な食品とその動き			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 がんもどき ちくわ うずらたまご ぶり	こめ むぎ こんにゃく ジャガイモ さとう	こまつな キャベツ もやし だいこん	632 29.7	
☆ ヨーロッパやさい カーボロネコを つかった こんだて ☆								
3	火	ハニートースト 	カーボロネロのカッスル はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	パン マーガリン さとう はちみつ あぶら こむぎこ	ブロッコリー 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 	ホッケのいちやぼし 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 ジャガイモ 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 	ジャーチャンどうふ くきわかめのナムル りんご	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ くきわかめ	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 キャベツ しょうが にんにく もやし こまつな えのきだけ りんご	624 26.1	
6	金	やながわふう どん 	まめとれんこんのあおのりふうみ かおりづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいす あおのり	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	
☆ さいたましの たくさんひん くわいを つかった こんだて ☆								
9	月	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 だいす 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	パブリカライス 	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 チングンサイ だいこん たまねぎ コーン	580 26.3	
12	木	ごはん 	じゃがいものにくみソース 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 えのきだけ 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 	ふくじんづけ 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 だいす みそ	こめ むぎ こんにゃく ジャガイモ さとう	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	⑩ 21には とうじ ⑪ ゆずと かぼちゃを つかった こんだて ⑫	ごはん 	かぼちゃとひきにくのフライ ゆずのかあえ とうふのみぞしる	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 えのきだけ ねぎ	584 20.8
19	木	⑬ まいつき 19には しょくいくのひ ⑭ イギリスのりょうり ⑮	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 スコッチブロス	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 ㉑	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 べーコン 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 バセリ マッシュルーム にんにく ブロッコリー コーン キャベツ あかビーマン いちご	690 30.3

△ 献立表の栄養価は中字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。



## 強力パワーの



## 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、気づかない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と手洗いをすることを、家族みんなで徹底することが大切です。