

給食だより 12月



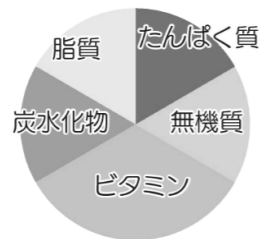
冬は新型コロナだけでなく、かぜやノロウイルスなど感染症の流行が心配な季節です。寒さに負けず元気に過ごすためには、栄養バランスのとれた食事を取り、よく寝てしっかり休み、体の抵抗力を高めておくことが大切です。とくに体の抵抗力を高めてくれる食べ物を積極的にとるようにしましょう。うがいと手洗いも予防に効果的です。

新型コロナに負けない！

健康な食生活を維持する方法

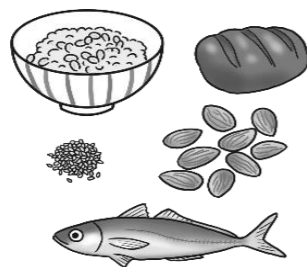
重要な栄養素をとるために
さまざまな食品をとろう！

「黄・赤・緑」の3つのグループの食べ物、家庭科の五大栄養素の学びを生かして、バランスよく食べよう！



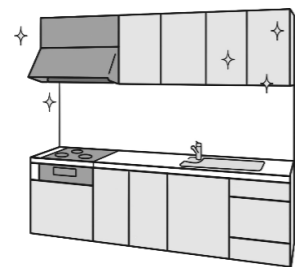
全粒穀物や種実類をとる。
体によい働きをする脂質も！

全粒穀物は、玄米や胚芽米、麦ご飯、全粒小麦粉などです。体によい働きをする脂質とは不飽和脂肪酸を多く含んでいるもの。免疫システムを助けてくれます。



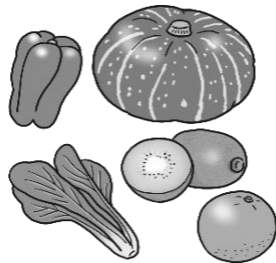
食品の衛生に気をつけよう！

「清潔に保つ」「生鮮品と調理済み品を分ける」「しっかり火を通す」「安全な温度で保管」「安全な水と安全な生鮮品の使用」の5つのポイントを守りましょう。



野菜やくだものを
たくさん食べよう！

新鮮な野菜や果物からは、健康な食事をするのに必要な多くのビタミンや無機質（ミネラル）、食物せんいがとれます。



脂質、砂糖、食塩のとりすぎに
気をつけよう！

ついつい食べ過ぎてしまいがちなものに多い、これらの成分をとりすぎないようにしましょう。成分のチェックには食品表示が役立ちます。



定期的に水を飲もう！

水分を十分にとることは免疫システムの維持に役立ちます。甘いジュースではなく水を飲むことで、健康的な体重が維持でき、エネルギーのとり過ぎも防げます。



予定献立表

		12月1日(木)	12月2日(金)
※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。 ※★マークはリクエストメニューです。 ※16日の誕生日給食は12月生まれの人にケーキを出します。		チャーハン 大根サラダ 春雨スープ キウイフルーツ	もち麦ご飯 プルコギ 小松菜のからしあえ ★あさりのみそ汁 柿
★★★☆☆☆☆★★★☆☆☆☆★★★☆☆☆☆★★★☆☆☆☆★★		エネルギー824kcal 蛋白質29.4g 脂質22.5g	エネルギー812kcal 蛋白質27.6g 脂質19.6g
12月5日(月)	12月6日(火)	12月7日(水)	12月8日(木)
ゆかりご飯 ★さばのみそ煮 ほうれん草のごまあえ うーめん汁	もち麦ご飯 玉子焼き キムチ鍋風煮 わかめのおひたし ★ヨーグルト	もち麦ご飯 豚肉の バーベキューソース ポテトのチーズ煮 ABCスープ	かけうどん かき揚げ天ぷら ゆで豚のごまだれあえ バナナ
エネルギー820kcal 蛋白質33.0g 脂質21.1g	エネルギー874kcal 蛋白質39.1g 脂質23.5g	エネルギー927kcal 蛋白質35.7g 脂質30.5g	エネルギー811kcal 蛋白質31.0g 脂質22.4g
12月12日(月)	12月13日(火)	12月14日(水)	12月15日(木)
もち麦ご飯 豚肉のかりん揚げ ふろ吹き大根 すまし汁	鮭ピラフ マカロニの クリーム煮 ★フルーツジュレ	もち麦ご飯 ★豚肉の しょうが焼き ポテトサラダ ★みそ汁	マーボー丼 水菜のナムル 白菜とベーコン のスープ ★みかん
エネルギー844kcal 蛋白質34.3g 脂質22.5g	エネルギー941kcal 蛋白質32.7g 脂質21.9g	エネルギー866kcal 蛋白質35.1g 脂質28.8g	エネルギー829kcal 蛋白質29.8g 脂質24.9g
12月19日(月)	12月20日(火)	12月21日(水)	12月22日(木)
カレーピラフ ホタテの クリームシチュー ★フルーツ入り 杏仁豆腐	★汁なし担々麺 中華サラダ オレンジ	もち麦ご飯 ぶりの照り焼き 雪菜のピーナッツあえ ★みそ汁 納豆	かにめし 冬至かぼちゃ みそけんちん汁 りんご(岩沼産)
エネルギー946kcal 蛋白質28.8g 脂質26.4g	エネルギー899kcal 蛋白質40.3g 脂質29.5g	エネルギー821kcal 蛋白質35.8g 脂質25.5g	エネルギー825kcal 蛋白質28.6g 脂質15.5g
12月23日(金)	<誕生日給食> ★ピザトースト ★鶏肉のマーマレード煮 花野菜のサラダ ミネストローネスープ		
エネルギー906kcal 蛋白質41.9g 脂質38.8g	エネルギー960kcal 蛋白質35.0g 脂質38.4g		

**もうすぐ冬休み！
給食がない日も牛乳を飲みましょう。**

牛乳には、不足しがちなカルシウムをはじめ、良質なたんぱく質や脂質、糖質、ビタミンなどが含まれています。

牛乳を飲むと太るってホント？

牛乳のエネルギー量は、コップ1杯分ほど飲んだからといって肥満の原因になるほどではありません。逆に乳製品には、体脂肪の増加を抑える効果があることがわかっています。適度な運動とあわせて、乳製品をしっかりとり、健康的な体をつくりましょう。

ウソ！