

きゅうしょくだよ!

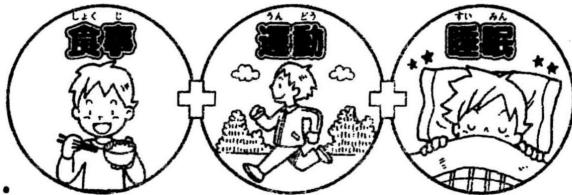
尾道市教育委員会

12月

「食育の日」・「毎月19日は「感謝・完食」の日(職業セロの献進)(平成28年度)」



今年も残りわずかとなりました。一年をしめくくる今月は、師匠も走り回るほど忙しい月(師走)といわれます。新しい年に向けて行事もたくさんあります。かぜをひかないように、元気に過ごしましょう。



で かぜを 予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかりと食べることと、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとていられれば、健康な体を保つことができます。また免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう!



寒さに負けない! 冬の食事

旬の食べ物を毎日の食事に取り入れて、元気のもとをいただきましょう。



温かい料理は体の芯から冷えを防ぎます。

炭水化物

体質を保つための燃料になります。主食として毎日の食事に取り入れましょう。

タンパク質

体を作る栄養素です。発酵物質を作る材料にもなります。主食として取り入れましょう。

ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を保つのに必要です。ウイルスの侵入を防ぎます。

ビタミンC

発酵物質の生成にビタミンCは欠かせません。冬野菜にたっぷり含まれます。

12月の予定こんだて表

尾道市学校給食会(小学校)東北調理場日

(牛乳は、毎日あります。)

日	曜	こんだて名		おもな食品(食品のはたらき)			エネルギー kcal/100g
		主食	おかず(主菜・副菜)	あか <主に体をくちくちになる>	みどり <主に腸を温めるものになる>	き <主にエネルギーのもとになる>	
1	木	味付パン	ポークシチュー フレンチサラダ	牛乳 豚肉 まぐろフレーク(中西部太平洋)	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり	味付パン 油 じゃがいも 上新糖 さとう	631 304
2	金	ごはん	さばのみそ煮 キャベツの青菜和え 豆腐汁	牛乳 さば(千葉 青森) みそ 豆腐 油揚げ 豆腐汁(瀬戸内)	キャベツ にんじん 玉ねぎ ねぎ えのきだけ	牛乳 上新糖 さとう	677 325
5	月	ごはん	筑前煮 かぶの三杯酢あえ	牛乳 とり肉 さつまあげ	にんじん れんこん ごぼう さやいんげん かぶ ゆず	牛乳 上新糖 さとう	601 291
6	火	横割り丸パン	ハンバーグ 白菜のスープ	牛乳 ハンバーグ 豚肉	キャベツ 白菜 にんじん 玉ねぎ ねぎ	横割り丸パン さとう はるさめ	563 355
7	水	ごはん	厚揚げのココロマーボー ほうれんそうのナムル	牛乳 豚肉 厚揚げ 赤みそ	にんにく しゅうが 玉ねぎ にんじん 切干大根 ねぎ ほうれん草 もやし	牛乳 さとう でんぶん ごま油 白ごま	668 449
8	木	リッチパン	サーモンシチュー げんきサラダ	牛乳 鮭(北海道)ハム 調理用牛乳 生クリーム 鮭の皮(北海道)かつお節(中西部太平洋)	にんじん 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	リッチパン 油 じゃがいも さとう 上新糖	632 331
9	金	ごはん	くわいのから揚げ 大根のゆかりあえ 八宝菜	牛乳 いか(ペルー) 豚肉 うずら卵 八宝菜	くわい 玉ねぎ さやいんげん しゅうが 干し椎茸(九州) 大根 にんじん 白菜	牛乳 さとう でんぶん	645 287
12	月	ごはん	ひきすり(愛知県の郷土料理) いりこ大豆 みかん	牛乳 とうもろこし 焼き豆腐 かまぼこ かえりいりこ 大豆	白菜 えのきだけ ねぎ みかん にんじん	牛乳 さとう 白ごま	662 534
13	火	食パン	ツナサンド ミネストローネ	牛乳 豚肉 まぐろフレーク(中西部太平洋)	レモン果汁 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ	食パン マヨネーズ じゃがいも マカロニ	690 300
14	水	麦ごはん	いかの竜田揚げ かおり和え 冬野菜のみそ汁 初風カレーうどん	牛乳 いか(青森) 油揚げ 中みそ	しゅうが キャベツ にんじん 大根 白菜 しめじ ねぎ	牛乳 さとう 上新糖 油 さとう	653 352
15	木	小型セサミンパン	油揚げ しゅうが つなきなます(因島の郷土料理)	牛乳 とうもろこし 油揚げ しゅうが 白みそ 中みそ	玉ねぎ にんじん ねぎ 大根 だし汁	小型セサミンパン うどん 上新糖 さとう 白ごま	608 404
16	金	ごはん	おでん 酢の物	牛乳 とり肉 うずら卵 さつまあげ わかめ(瀬戸内) しゅうが	大根 にんじん キャベツ	牛乳 さとう 上新糖 さとう	590 359
19	月	ごはん	鮭の塩焼き せん大根 大豆のいそ煮	牛乳 鮭(北海道) 大豆 ひじき(長崎) 油揚げ とうもろこし	大根 水菜 にんじん ごぼう さやいんげん	牛乳 さとう 油	611 349
食育の日 「感謝・完食」の日 (職業セロの献進)							
20	火	小型リッチパン	菜漬けスバグティ 大根サラダ	牛乳 豚肉 ハム	にんにく 玉ねぎ 大根 にんじん しめじ 小松菜 広島県産汁	小型リッチパン 油 スバグティ さとう	590 312
21	水	麦ごはん	揚げ鶏のごまだれ ゆで野菜 かぼちゃ汁	牛乳 とうもろこし 油揚げ 豆腐 中みそ	キャベツ にんじん かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ	牛乳 さとう 白ごま	715 392
22	木	味付パン	かぶのポトフ ビーンズサラダ クリスマスデザート	牛乳 ウインナー 大豆	かぶ にんじん 玉ねぎ パセリ キャベツ 小松菜	味付パン じゃがいも 油 さとう クリスマスデザート	648 370

※ 小型セサミンパン、リッチパン、小型リッチパンには、マーガリンを使用しています。
※ 小型セサミンパンには黒ゴマを使用しています。
※ 食材は、都合により変更することがあります。★赤字は広島県産の食材です。

一食の平均摂取量 エネルギー だんばく質 脂質 カルシウム 鉄 シチノール当量 ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物せんい 食塩相当量
637kcal 26.2g 20.0g 357mg 2.3mg 250μg 0.43mg 0.47mg 27mg 4.1g 2.3g

つくってみませんか?

【材料(4人分)】

くわい Sサイズ 140g
揚げ油 適量
塩 少々

※大粒のものは、うすく輪切りにして揚げるくわいチップスもおすすです。

～くわいのから揚げ～

【作り方】

- ① くわいを水洗いして、よく水気をとる。
- ② ①を油で揚げる。
- ③ ②に塩をふる。



くわいは、「芽が出る」縁起ものとして有名です。福山市は日本一の生産量があります。

毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。