



## 12月 給食献立表



大田区立大森第六中学校

| 実施日 | 曜日 | 献立   | 栄養量        |         | * 食育だより *   |
|-----|----|--|------------|---------|---|
|     |    |  | エネルギー kcal | たんぱく質 g |   |
| 1   | 月  | 鶏肉とほうれん草のトマトパセッティ 牛乳<br>ジュリエンヌスープ アップルゼリー          | 716        | 25.3    | 今年も残すところあと1ヶ月となりました。日が暮れるのも早くなり、寒さも一段と増してきています。空気も乾燥し、風邪をひきやすい季節になりました。風邪の予防には、手洗い・うがいをしっかりと行うことや十分な睡眠をとることが大切です。体調管理に気をつけて、元気に新年を迎えましょう。 |
| 2   | 火  | 鶏そぼろごはん 牛乳<br>いももち 石狩汁                             | 792        | 32.4    |  毎月19日は「食育の日」だっこー！                                     |
| 3   | 水  | ミルクパン 牛乳 ホキのモルネソース焼き<br>マセドアンサラダ ヌードルスープ           | 722        | 38.0    |   |
| 4   | 木  | ごはん 牛乳 厚揚げと白菜のみそ炒め<br>卵とわかめのスープ 果物(オレンジ)           | 722        | 28.6    |   |
| 5   | 金  | バターライスのハッシュド ポークかけ 牛乳<br>フレンドレッシング サラダ キャラメルミルクゼリー | 856        | 26.5    |   |
| 8   | 月  | 豚肉とごぼうの混ぜごはん 牛乳<br>卵焼き のっぺい汁                       | 727        | 31.0    |   |
| 9   | 火  | ごはん 韓国風ふりかけ 牛乳<br>魚の塩焼き ナムル チゲ豆腐                   | 713        | 33.6    |   |
| 10  | 水  | カレーミートドッグ 牛乳<br>ポトフ ミルクココアゼリー                      | 724        | 34.4    |   |
| 11  | 木  | ごはん ハンバーグ 和風きのこソースかけ 牛乳<br>煮浸し 吳汁                  | 738        | 31.6    |   |
| 12  | 金  | 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め丼 牛乳<br>野菜の甘酢和え わかめみそ汁                  | 746        | 28.9    |   |
| 15  | 月  | ケチャップライスのカレトーススかけ 牛乳<br>野菜スープ 果物(オレンジ)             | 749        | 24.8    |   |
| 16  | 火  | ごはん 牛乳 魚の野菜あんかけ<br>豚汁                              | 725        | 31.5    |   |
| 17  | 水  | ガーリックトースト 牛乳<br>ポークシチュー ツナサラダ                      | 714        | 31.0    |   |
| 18  | 木  | 中華丼 牛乳 青菜と卵のスープ<br>果物(りんご)                         | 705        | 27.9    |   |
| 19  | 金  | 菜めし 牛乳 小いわしの漬け揚げ<br>磯和え 豚肉と大根の旨煮                   | 748        | 29.1    |   |
| 22  | 月  | ほうとう 牛乳 わかめときゅうりの甘酢和え<br>さつまいものごま団子                | 755        | 28.1    |   |
| 23  | 火  | カレーライス 牛乳<br>野菜サラダ 果物(オレンジ)                        | 786        | 23.5    |   |
| 24  | 水  | ココアパン 牛乳 パリパリチキンロール<br>野菜ソテー ミネストローネ               | 736        | 34.1    |   |
| 平均  |    |  | 743        | 30.0    |   |



## 寒さに負けないからだをつくろう

人間の体は免疫力や抵抗力が低下すると、風邪などにかかりやすくなります。予防するには、日頃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。そのため重要なのが、1日3食の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て休養することです。この3つがしっかりとできていれば、健康な体を保つことができます。

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せるといいですね。そして、体を冷やさないことも大切です。汗をかいたらすぐに汗を拭く、食事に温かいスープや飲み物をとる、料理にしょうがや香辛料などを使うなどして、体を冷やさないように心がけて寒い冬に負けない丈夫な体づくりをしましょう。

## \* 食育だより \*

今年も残すところあと1ヶ月となりました。日が暮れるのも早くなり、寒さも一段と増してきています。空気も乾燥し、風邪をひきやすい季節になりました。風邪の予防には、手洗い・うがいをしっかりと行うことや十分な睡眠をとることが大切です。体調管理に気をつけて、元気に新年を迎えましょう。

☆☆  ~今日の献立より~  ☆☆☆

## &lt; 2日 北海道の郷土料理 &gt;

「いももち」は、じゃがいもの産地北海道ならではの料理です。蒸してつぶしたじゃがいもを丸めて焼き、甘辛いタレをかけていただきます。

「石狩汁」は、伝統的な郷土料理「石狩鍋」を給食用にアレンジして作った汁物です。角切りにした鮭を入れて作ります。



## 12月22日は「冬至」

冬至は、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。冬至の翌日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽が生まれ変わる日」と信じていました。冬至を境に運も上昇するとされ、ゆず湯に入つて体を清め、栄養豊富なかぼちゃや悪いものを払う小豆などを食べて力をつける習慣ができたそうです。冬至は毎年12月21日か22日で、日付が多少前後することがありますが、基本的にはこの2日間うちのどちらかが冬至とされます。今年の冬至は12月22日(月)です。給食では冬至にちなんで、かぼちゃが入ったほうとうを作ります。

## ・かぼちゃを食べる

夏野菜のかぼちゃを冬至に吃るのは、野菜が少なくなる冬に栄養たっぷりのかぼちゃを食べ、「元気に過ごせるように」という考え方からきています。かぼちゃは皮が厚くて硬いので、栄養成分を逃さずに冬まで保存しておくことができます。



## ・小豆粥を食べる

小豆の赤色には、邪気を払う力があるとされています。



## ・名前に「ん」がつくものを食べる

「運盛り」と言い、名前に「ん」がつく食べ物を食べると幸運につながる、という言い伝えがあります。「ん」がつく食べ物は、にんじんやれんこん、だいこんや、うどん、また、かぼちゃも「なんきん」という呼び名があるため、冬至に吃ると運を良くするといわれています。



## ・ゆず湯に入る

冬至にはゆず湯に入る習慣があります。その理由は、ゆず湯に入ると、ゆずの強い香りが悪いものを払ってくれると考えていたからです。また、血行を促進し、疲労回復や免疫力の向上も促してくれます。

