

12月 予定こんだて表



豊浜中学校
豊浜小学校
豊浜幼稚園

| | こんだて | | | ④血や肉・骨や歯に なるもの | ⑤体の調子を整える もの | ⑥熱や体を動かす力に なるもの |
|-----|--------------|-----------------|--|---|--|--|
| | 主食 | おも 主なおかず | そ 副えのおかず | 牛 乳 肉・魚・卵・豆・豆製品 牛乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 その他の野菜・果物 | 穀類・芋類・砂糖 油脂・種実類 |
| 1日 | 大豆入りツナカレーライス | | れんこんサラダ ももかんづめ | ○ たしず まぐろ ハム スキムミルク チーズ 牛乳 | にんじん たまねぎ れんこん キャベツ もも | こめ むぎ マヨネーズ じゃがいも あぶら ごま |
| 2月 | むぎごはん | さばのみそ煮 | おかかあえ そうめん汁 みかん | ○ さば かつおぶし 牛乳 あぶらあげ ちりめんじゃこ わかめ | こまつな にんじん ねぎ ごぼう しょうが キャベツ しめじ たまねぎ みかん えのきたけ | こめ むぎ さとう そうめん |
| 3火 | 全粒粉パン | 冬野菜の クリーム煮 | たべてなの ドレッシングあえ りんご | ○ ベーコン ふたにく うずらたまご ハム 牛乳 チーズ なまクリーム | にんじん ブロッコリー たべてな たまねぎ レタス かぶ しめじ キャベツ もやし りんご | パン じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター |
| 4水 | ピビンバ | | れんこんチップスと ごぼうのからあげ レタスのスープ キャンディチーズ | ○ きゅうにく たしず たまご とうふ 牛乳 チーズ | ねぎ こまつな にんじん にんにく もやし れんこん レタス | こめ むぎ さとう しょうしんこ ごま でんぷん あぶら |
| 5木 | おいでまい ごはん | はまちの しおやき | ひゃっかのせつか すいとん汁 | ○ はまち とうふ 牛乳 あぶらあげ ふたにく | ひゃっか にんじん ねぎ たしこん はくさい ごぼう | おいでまい さといも こむぎこ あぶら |
| 6金 | ひじきスナッパティ | | かぼちゃのフライ ブロッコリーと りんごのサラダ | ○ とりにく いか ハム ベーコン ひじき 牛乳 | にんじん ピーマン りんご かぼちゃ ブロッコリー しめじ たまねぎ キャベツ | スナッパティ さとう あぶら ごま |
| 9月 | 黒豆ごはん | 瀬戸揚げ | 五色あえ 豚汁 | ○ くるまめ たら とうふ ふたにく あぶらあげ 牛乳 ひじき | にんじん こまつな ねぎ ごぼう もやし コーン たしこん | こめ むぎ ごま でんぷん あぶら さつまいも こんにやく |
| 10火 | ねじりパン | じゃがいもの コンソメ煮 | 肉だんごのスープ りんご | ○ とりにく たまご とうふ ウインナー ベーコン 牛乳 | にんじん ねぎ パセリ しょうが ほししいたけ はくさい えのきたけ たまねぎ りんご | パン でんぷん はるさめ あぶら じゃがいも |
| 11水 | むぎごはん | ししゃもの いそべあげ | こうやどうふのたまごとじ やさいのポンずあえ | ○ たまご こうやどうふ とりにく 牛乳 ししゃも あおのり ちりめんじゃこ | にんじん さやしんげん こまつな たまねぎ もやし はくさい すだち | こめ むぎ さとう こむぎこ あぶら じゃがいも |
| 12木 | むぎごはん | あつあげの ごまがらめ | 里いもとふたにくのもの リーフレタスのあえもの みかん | ○ あつあげ ふたにく 牛乳 うずらたまご ハム | にんじん さやしんげん リーフレタス キャベツ みかん | こめ むぎ さとう ごま あぶら |
| 13金 | ココア あげパン | ポトフ | ひじきサラダ | ○ きなこ ふたにく ウインナー ハム 牛乳 ひじき チーズ | にんじん ブロッコリー たまねぎ たしこん レタス こまつな キャベツ | パン さとう じゃがいも あぶら |
| 16月 | むぎごはん | さかなの おろしかけ | きりぼしだいこんのもの こまつなのみそ汁 | ○ さけ あぶらあげ 牛乳 | にんじん さやしんげん こまつな たしこん きりぼしだいこん たまねぎ | こめ むぎ こむぎこ でんぷん さとう さつまいも あぶら |
| 17火 | レーズン パン | とりにくの レモン汁 | コーンポテト ふるさとスープ | ○ とりにく ウインナー 牛乳 | にんじん ブロッコリー レモン コーン たまねぎ セロリ レタス たしこん | パン しょうしんこ でんぷん さとう じゃがいも あぶら バター |
| 18水 | むぎごはん | はまちの てりやき | レタスのごますあえ かぼちゃのみそ汁 | ○ はまち あぶらあげ 牛乳 | ブロッコリー かぼちゃ にんじん ねぎ レタス たまねぎ キャベツ | こめ むぎ さとう ごま あぶら |
| 19木 | むぎごはん | マーボーどうふ | たべてなとひじきのナムル ちりめんのつくだに | ○ とうふ ふたにく 牛乳 ひじき ちりめんじゃこ | ねぎ にんじん たべてな たまねぎ たけのこ もやし しょうが にんにく | こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごま |
| 20金 | ねじりパン | ビーフシチュー | ビーンズサラダ クリスマスケーキ | ○ きゅうにく レッドキドニー 牛乳 | にんじん さやしんげん ブロッコリー たまねぎ キャベツ | パン じゃがいも こむぎこ さとう ケーキ バター あぶら |
| 23月 | カツカレーライス | | かいそうサラダ ヨーグルト | ○ ふたにく たまご 牛乳 スキムミルク かんてん わかめ こんぶ チーズ ちりめんじゃこ ヨーグルト | にんじん ブロッコリー たまねぎ たしこん キャベツ | こめ むぎ パンこ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら ごま |

毎日の食事に まごはやさしい がありますか？

「まごは(わ)やさしい」とは、日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を覚えやすく並べた言葉です。

ま…【まめ】 ご…【ごま】 は(わ)…【わかめなどの海藻】
 や…【野菜】 さ…【魚】 し…【しいたけなどのきのこ】 い…【いも】

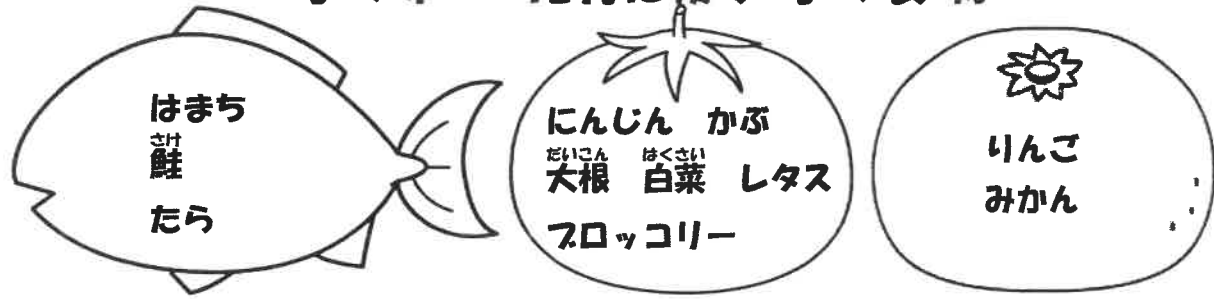
「まごは(わ)やさしい」の食べ物には、不足しがちなビタミンやミネラル(カルシウムや鉄分)、食物繊維等がたくさん含まれています。そのため、これらの食べ物をできるだけ多く組み合わせたおかずを、ごはんといっしょに食べることで、栄養バランスがさらにアップし、生活習慣病を予防する、脳の働きをよくする、パフォーマンスを向上させる等、体をより一層、元気にしてくれます。



いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、身が縮むような寒い日でも、子どもたちは元気いっぱいです。一方で、風邪気味の人もだんだん増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



しゅん あじ がつ つか しゅん しょくざい
旬の味 ~12月に使う旬の食材~



12月の行事食をお知らせします!

12月22日【冬至】

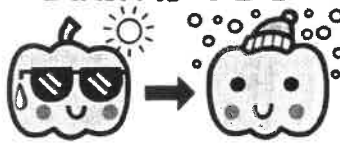
冬至は、1年で最も風が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ風が長くなっていくことから、昔は、太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。

そこで旬の「かぼちゃ」を食べて力をつけ、香りの強い「ゆず湯」で身を清め、邪気（病気を起こす悪い気）をはらう習慣ができました。



「かぼちゃ」を食べるのはなぜ?

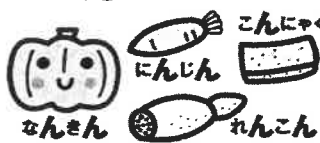
長期保存できる!



栄養が豊富!



「ん」がつく!



冬休みを元気に過ごすための10か条

- 1 こまめな手洗い**
風邪予防の基本は、せっけんでしっかり手を洗うことです。外から帰ってきた時には、うがいも忘れずに。
- 2 早寝・早起き・朝ごはん**
長い休みは生活リズムが乱れがちです。早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて1日をスタートさせましょう。
- 3 1日3回の食事を欠かさない**
朝・昼・夕の食事を毎日同じ時間にとることで、生活リズムが整いやすくなります。
- 4 いろいろな食材をバランスよく食べる**
副菜 主食 汁物
主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。
- 5 食事はよくかんで、ゆっくり食べる**
よくかんで食べると満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。
- 6 冬が旬の野菜を取り入れる**
冬が旬の野菜には、体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。
- 7 ふるさとに伝わる食文化を知る**
年末年始は伝統行事が多くあります。家庭や地域に伝わる食文化に目を向けてみましょう。
- 8 おやつをダラダラと食べない**
おやつは食べる時間と量を決めて、お皿にとって食べるようにしましょう。
- 9 元気に体を動かす**
寒いからと部屋の中ばかりにいないで、外に出て体を動かし、体力をつけましょう。
- 10 家族や仲間と共に食卓を囲む**
会話を楽しみながら共に食事をする機会を増やしましょう。