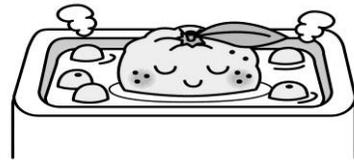


12月給食たより



R1 南砺平高等学校 給食係

日 曜	予 定 献 立	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
5 木	ごはん 鶏肉の香草焼き ミルクおから ナムル クリームシチュー	977	37.2
6 金	かき揚げ丼 切り漬け 磯和え みそ汁 ヨーグルト	877	27.9
9 月	ごはん 魚天ぷら ひじきの炒り煮 ごまみそ和え きのこ汁 牛乳	888	38.2
10 火	ごはん 酢豚 チーズポテト 海藻サラダ いら玉汁 ジョア	993	37.1
11 水	ごはん 魚の紅葉焼き おひたし 炒め煮 けんちん汁 ヨーグルト	825	38.3
12 木	ごはん いかのかりん揚げ ビーフンソテー ゆず漬け みそ汁 牛乳	908	38.1
13 金	鮭のクリームスパゲティ くだもの ジョア	964	37.8
16 月	ごはん ぶりと大根の煮物 蓮根の梅肉和え 小松菜のおひたし 豚汁 牛乳	946	33.6
17 火	ごはん 肉じゃが スパゲティサラダ すまし汁 ジョア	981	30.4
18 水	ごはん 鯖味噌煮 酢の物 ごま和え いとこ煮 牛乳	866	32.1
19 木	ごはん メンチカツ さつまいもサラダ 大根なます すり身汁 牛乳	1039	30.4
20 金	カレーライス 大根サラダ 果物 ヨーグルト	977	32.0
23 月	ごはん 鶏肉のから揚げ ほうれん草のソテー 海藻サラダ ワンタンスープ プリン	931	32.3

風邪に負けない体をつくろう!

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! 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。



手洗い・うがい

食事の前やトイレの後の手洗いも忘れずに

栄養バランスのよい食事

野菜もしっかり食べよう

十分な休養

早寝・早起きを心がけよう

適度な運動

外で元気に体を動かそう



冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼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!

かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

栄養が豊富!

病気を予防する働きのあるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

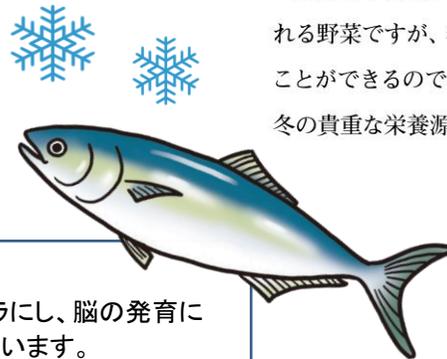
「ん」がつく!

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。

縁起の良いフリで冬を健康に!

成長につれて呼び名が変わる「出生魚」!

コズクラ→ハマチ→フクラギ→ガンド→ブリ と名前が変わります。約70~80cmほどに大きくなったものが「ブリ」と呼ばれています。



寒い冬が旬!

小寒から節分の日までの「寒中」に獲れるブリは「寒ブリ」と呼ばれ、脂がのってとくにおいしいとされます。

体に良いあぶらがいっぱい!

EPAやDHAなど、血液をサラサラにし、脳の発育に欠かせないあぶらが多く含まれています。

煮てよし、焼いてよし、お刺身で食べてもおいしい魚です。代表料理の「ブリ大根」では、頭や骨などのあらも使うので、ブリの栄養を丸ごととることができますよ。

