

冬休みの食生活について

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごすためにも、生活リズムはくずさないように、体調管理には十分気をつけましょう。



★12月のこんだてから★



クリスマス献立は15日(木)です。

コーンシチューは、星の形のにんじんが入っています☆アレルギーの人もみんなで食べられる米粉のいちごケーキもあるよ。

もうすぐ冬休み！ 食生活のポイント	朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べよう	早寝・早起きをして、朝ごはんを必ず食べよう
	おやつは時間と量を決めて食べよう	冬野菜をたっぷり食べよう
	食べ過ぎないように、ゆっくりよくかんで食べよう	

今年は12月22日です

20日(火)

とうじ
冬至献立

元気！

冬至と食べ物



冬至は、【1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日】です。

この日を境に少しずつ昼の時間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、香りの強いゆず湯に入って体を清め、邪気(病気を起こす悪い気)払う小豆とかぼちゃを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

かぼちゃ



冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき



赤い色が邪気(病気や災難を起こす悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

「ん」のつく食べ物



なんきん

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。20日の食材に注目！！



こんにゃく



「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。

ねらい	日曜	予定献立名 ねらいにそった献立に 網掛けをしています	使用食品のおもなはたらき			ない学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体を作るもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
箸を正しく持って上手に使おう	1木	わかめごはん 牛乳 鶏肉の朝鮮焼き キャベツのごまかけ 沢煮椀 お米のタルト 【溝延小6年生献立】	こめ さとう はるさめ ごま ごまあぶら おこめのタルト	牛乳 とりにく わかめ バーコン ひでんだいす	にんじん きゅうり しょうが キャベツ にんにく だいこん ねぎ つぼつけ たけのこ	
	2金	ビタミンカレー 牛乳 春雨サラダ フルーツ杏仁プリン	こめ あぶら さとう はるさめ じゃがいも カレーウ ごまあぶら ごま フルーツ杏仁プリン	牛乳 ぶたにく きなこ とうにゅう	にんじん もやし にんにく たまねぎ ブロッコリーのくき かぼちゃ トマト パプリカ きゅうり コーン	
病気に負けない食事をしよう	5月	肉うどん 牛乳 ぶりフライ 和風サラダ カルシウムヨーグルト	うどん さとう パンこ こむぎこ ドレッシング あぶら	牛乳 ぶたにく なんと わかめ あぶらあげ ぶり こんぶ とりにく ヨーグルト	にんじん ほししいたけ きりほしだいこん ゆず きゅうり ねぎ たもぎだけ	南部
	6火	ごはん 牛乳 野菜ぎょうざ 米粉マカロニサラダ マーボー豆腐 ベビーチーズ	こめ ごまあぶら でんぶん さとう こめマカロニ ラード こむぎこ ノンエッグマヨネーズ あぶら	牛乳 とりにく ぶたにく ハム とうふ チーズ	キャベツ にら しょうが コーン きゅうり にんじん えだまめ にんにく ねぎ ほししいたけ	
	7水	ごはん 牛乳 秘伝豆入り厚焼き卵 豚肉生姜炒め煮 野菜団子スープ 味付小魚	こめ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう ごま	牛乳 たまご ぶたにく こざかな たらすりみ	にんじん ひでんえだまめ しょうが キャベツ たけのこ いんげん ほうれんそう だいこん こまつな	
	8木	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン煮 ポテトサラダ 真沢山野菜のみそ汁 みかんゼリー 【河北中献立】	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも でんぶん	牛乳 とりにく ハム きなこ わかめ みそ あぶらあげ	たまねぎ にんじん コーン こまつな グリーンピース レモンじる キャベツ だいこん みかんゼリー きゅうり	
	9金	牛乳パン(チョコブラック&ホワイト) 牛乳 いかリングフライ ごまドレサラダ コンソメスープ	パン こむぎこ パンこ チョコブラック&ホワイト あぶら ごまドレッシング	牛乳 いか バーコン	コーン ほうれんそう ブロッコリー たまねぎ カリフラワー きゅうり にんじん カラーピーマン はくさい	

風邪など感染症に負けない体をつくろう！

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとして体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

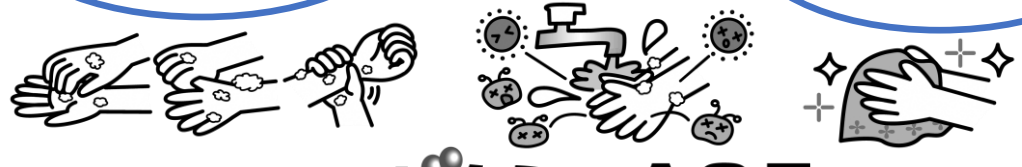
手洗いを見直そう！

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか？ せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに！

泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。

水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



感染症予防に「ビタミンACE」を！



感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。



ビタミンA

色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる

にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー ウナギ

ビタミンC

野菜、果物、いも類に多く含まれる

ブロッコリー いちご 赤ピーマン 柿 キウイフルーツ じゃがいも

ビタミンE

色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる

アーモンド かぼちゃ モロヘイヤ ひまわり油 トラウトサーモン



ねらい	日曜	予定献立名 ねらいにそった献立に 網掛けをしています	使用食品のおもなはたらき			ない学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体を作るもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
季節の料理を味わおう	12月	みそラーメン (米粉中華麺) 牛乳 わかさぎフリッター 野菜のごまじょうゆ	こめこちゅうかめん ごま さとう でんぶん こめこ こむぎこ あぶら ごまあぶら	牛乳 みそ ぶたにく わかさぎ	にんじん コーン チンゲンさい もやし メンマ たまねぎ きくらげ しょうが にんにく こまつな ねぎ カリフラワー	
	13火	ごはん のりふりかけ 牛乳 ウィンナー卵巻き ツナあえ 納豆汁	こめ あぶら さとう でんぶん ふりかけ	牛乳 たまご ウィンナー とうふ あぶらあげ のり なっとう みそ ツナ	にんじん キャベツ もやし こんにゃく だいこん せり ねぎ いもがら ごぼう	
	14水	ごはん 牛乳 さばゆず 焼き 大根の煮びたし キムチスープ 型抜きチーズ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とうふ あさり さつまあげ さば あぶらあげ わかめ チーズ	だいこん にんじん こまつな チンゲンさい はくさいキムチ ゆず	
	15木	キャロットピラフ 牛乳 もみの木型ハンバーグ カラフルゆで野菜サラダ コーンシチュー 米粉Xmasケーキ (いちご) ＜☆☆クリスマス献立☆☆＞	こめ あぶら さとう じゃがいも だいたバター ホワイトル ラード ケーキ ドレッシング だいたクリーム	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン とうにゅう	にんじん カラーピーマン ブロッコリー コーン たまねぎ えだまめ カリフラワー	
	16金	玄米ごはん 牛乳 小魚佃煮 肉じゃがコロッケ きのことあえ つゆだくおでん	こめ あぶら パンこ げんまい こむぎこ じゃがいも さとう	牛乳 こさかな きゅうにく たらすりみ ちりめんじゃこ ちくわ こんぶ さつまあげ	にんじん たまねぎ まいたけ もやし いんげん ほうれんそう こんにゃく エリンギ だいこん しめじ えだまめ	
郷土料理・特産物を味わおう	19月	ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 あじ入りさんが焼き 磯香あえ のっぺい汁 もちクリームアイス	こめ さといも でんぶん ふりかけ もちクリームアイス	牛乳 とりにく あじ ちくわ のり あぶらあげ	ねぎ にんじん あおな ほうれんそう もやし だいこん こんにゃく ごぼう	
	20火	ごはん のり佃煮 牛乳 【冬至献立】 根菜鶏つくね 冬至かぼちゃ 豆乳豚汁	こめ パンこ さとう	牛乳 のり とりにく たまご あすき ぶたにく あつあげ みそ とうにゅう	たまねぎ ねぎ ごぼう れんこん だいこん にんじん かぼちゃ (なんきん)	
	21水	ごはん 牛乳 野菜しゅうまい 切干大根焼きそば風 鶏だししいも煮	こめ こむぎこ さとう ラード あぶら さといも パンこ	牛乳 ウィンナー ぶたにく とりにく あおのり おやどりにく	にんじん コーン ほうれんそう ごぼう きりぼしだいこん もやし ねぎ しめじ こんにゃく たまねぎ カラーピーマン	
	22木	ごはん 牛乳 さわら 竜田揚げ カミカミホイコーロー かぶ汁 みかん	こめ ごまあぶら あぶら さとう	牛乳 こうやどうふ うちまめ あぶらあげ ぶたにく さわら みそ	にんじん ごぼう たけのこ かぶ キャベツ こまつな しめじ しょうが みかん	溝延北谷地のみ実施

