

# 12月給食だよ!

平成23年11月25日

寒河江市立 南部 小学校

今年もあと一ヶ月となりました。寒さが増すと共に空気が乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。そこで、冬を元気に過ごすために毎日の食事を考えてみましょう。



## いろいろなビタミン類で 体の調子をととのえよう

ビタミンにはいろいろな種類があって、体の調子をととのえるさまざまな働きがあります。どんな食品に入っていて、どのような働きをするのか、見てみましょう。



### ★ビタミンは13種類★

いろいろな働きをしています!

- ▶ ビタミンA 目・皮膚・粘膜を健康に保つ
- ▶ ビタミンD カルシウムの吸収を促進する
- ▶ ビタミンE 過酸化脂質を分解し血流をよくする
- ▶ ビタミンK 骨を丈夫にし、血液の凝固作用がある
- ▶ ビタミンB群 エネルギーや三大栄養素の代謝を促す
- ▶ ビタミンC 抗ストレス作用があり、血液や皮膚を健康に保つ

### ★どんな食べ物に多いの?★

ビタミンの種類によって違います

- ▶ レバー、うなぎ、にんじん、モロヘイヤ
- ▶ さけ、さんま、ほしきくらげ、ほしいたけ
- ▶ ひまわり油、アーモンド、ピーナッツ、かぼちゃ
- ▶ モロヘイヤ、ほうれんそう、こまつな、納豆
- ▶ 豚肉、レバー、魚介類、豆類、緑黄色野菜、果物
- ▶ 赤ピーマン、ブロッコリー、キウイフルーツ、いちご

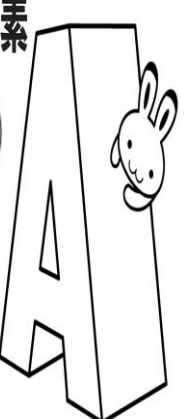
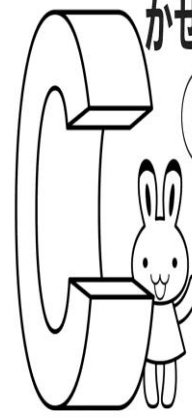
いろいろな食べ物から  
バランスよく  
とりましょうね!



## かぜに負けない体をつくる栄養素

### ビ タ ミ ン A C

かぜが流行する季節になりました。免疫力を高めるビタミンAやコラーゲンの合成に役立つ感染予防に効果があるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって予防しましょう!



## 水に溶けるビタミン・水に溶けないビタミン



ビタミン A、D、E、K を脂溶性ビタミンといいます。水にとけにくく油にとけやすい性質があります。油を使う調理にすると体内でより吸収が高まります。

また、ビタミン B 群と C は水溶性ビタミンなので、調理の際に失われやすい性質があります。野菜を洗う際は長時間水につけないようにしましょう。

ねらい	日曜	よ 予 定 献 立 名 めい 献立は変更になる場合があります	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま 熱やちからのもとになる	あかのなかま 体をつくるもとになる	みどりのなかま 体のちょうしをととのえる
給食の歴史を 探ろう	1木	<u>まつたけごはん</u> 牛乳 <u>えびのてんぷら</u> <u>県産あおなごまみそあえ</u> すましじる 【こうきゅうしょうくさいを使った献立】	ごはん こむぎこ あぶら ふ ごま さとう	牛乳 えび みそ とうふ ふ わかめ	まつたけ ひらたけ たけのこ あおな もやし にんじん みつば
	2金	<u>ナシゴレン (めだまやきぞえ・ブロッコリー)</u> <u>牛乳はくさいとコーンのスープ</u> みかん 【エスニックごはん献立】	ごはん あぶら バター	牛乳 ぶたにく ベーコン えび たまご とりにく	たまねぎ ブロッコリー はくさい コーン みかん
よくかんで食べよう (心を育む給食週間)	5月	ごはん 牛乳 <u>あかエビのからあげ</u> キャベツのごまかけ マーボウドウフ	ごはん あぶら さとう ごま でんぷん	牛乳 えび だいす みそ ぶたにく とうふ	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ だいこん にんにく しょうが たまねぎ しいたけ
	6火	<u>県産こめこパン (いちごジャム)</u> 牛乳 <u>イカリングフライ</u> <u>太根のしゃきしゃきサラダ</u> <u>ナタデココいりフルーツポンチ</u> 【三泉小6年生作成献立】	こめこパン ジャム あぶら パンこ ごまあぶら さとう	牛乳 イカ ツナ	だいこん みずな にんじん コーン きゅうり りんご もも ラ・フランス ナタデココ パイン バナナ
	7水	カレーライス ふくじんづけ 牛乳 <u>ひじきときりほしだいこんのいりに</u> <u>てづくりプリン</u>	ごはん あぶら ルウ じゃがいも プリン	牛乳 ぶたにく チーズ ひじき さつまあげ	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース ふくじんづけ こんにゃく
	8木	ごはん あじつけのり 牛乳 <u>くじらにくのケチャップソース</u> ゆでやさい 県産はくさいのみそしる	ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも	牛乳 くじらにく ぶたにく レバー あぶらあげ	にんにく しょうが にんじん ねぎ コーン いんげん キャベツ きゅうり はくさい
	9金	ごはん 牛乳 <u>やきししゃも</u> だいこんおろし さんしょくびたし しらたまじる	ごはん しらたまもち	牛乳 ししゃも とりにく あぶらあげ	だいこん あおな もやし にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ

※ 献立表では「ねらい」の料理を「太字・下線」をつけて表示しています。

# 三泉小学校 6年生からのメッセージ



12月の献立から...

「よくかんで食べよう」というねらいに合わせて、歯ごたえのあるイカや大根を食材に選んで献立を考えました。デザートにもナタデココを入れてかみごたえの食感をアップしました。全体のバランスを考えて、みんなが好きな献立にするのがむずかしかったです。

## 赤エビのから揚げ (5日)



鶴岡市鼠ヶ関でとれた「赤エビ」を殻つきのまま唐揚げにして提供します。「赤エビ」とはお刺身で食べる「甘エビ」をいいます。殻つき赤エビをよく噛んで食べると、あごを動かす筋肉が動くため、血管が刺激されて脳の血流量も増えます。脳の働きを活発にさせるので記憶力が良くなる等成長期に必要なカルシウムもとれます。

## 卵の花炒り (14日)

豆腐や豆乳を作る時にできる「おから」を「卵の花」と呼びます。おからは廃物であることから、値段が安く庶民的な食品で、古くは江戸時代からあったそうです。おからは食物せんいが多くあります。おからの他に、干しいたけ人参、ごぼう、糸こんにゃく、油揚げ、葱などの材料を使っています。

## 小豆かぼちゃ (20日)



冬至に食べるあずきかぼちゃを先取りして給食に提供します。かぼちゃは常温保存できるので、野菜の少ない冬場に大切に食べられてきました。風邪をひかず健康で過ごせるように、あずきかぼちゃを食べる風習があります。また、冬至の日に3軒の冬至かぼちゃを食べるとお金持ちになれるとも言われ、お互い持ち寄って味くらべをしたともいわれます。

## 感謝の心で

給食時間、調理師さんが教室を訪問してくれるので、子どもたちは野菜の栄養が体を元気にしてくれる話や、給食をおいしく食べる話を聞くことができます。又、子どもたちへの思いも感じとってくれます。

聞き終わると、今度は子どもたちから調理師さんへ質問やリクエストの声、作り手の気持ちも考えて、苦手な食べ物を食べようとする子ども達の姿も見られます。

いつもどおり提供される給食に興味関心を持ち、おいしい給食を食べることに感謝する心を感じました。

ある日の給食



ねらい	日曜	予 定 献 立 名 献立は変更になる場合があります	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま 熱やちからのもとなる	あかのなかま 体をつくるもとなる	みどりのなかま 体のちょうしをととのえる
郷土料理・特産物を味わおう	12月	ごはん 牛乳 さけのなのはなむし <u>県産みずなのいそべあえ</u> ふうのみそしる	ごはん マヨネーズ ふう	牛乳 さけ たまご のり だいず みそ	たまねぎ みずな にんじん キャベツ こまつな
	13火	くろしょくパン マーガリン 牛乳 とりにくのカシューナッツいため ブロッコリー コーンクリームスープ <u>県産りんご</u>	くろパン マーガリン でんぷん ごまあぶら カシューナッツ あぶら	牛乳 とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん たけのこ セロリ しいたけ ピーマン ブロッコリー コーン りんご
	14水	ごはん 牛乳 こうやどうふのたつたあげ (カレーあじ) <u>うのはないり</u> ちゅうかみそしる	ごはん でんぷん あぶら さとう	牛乳 こうやどうふ みそ おから あぶらあげ うちまめ ぶたにく	しいたけ にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく だいこん キャベツ メンマ
	15木	ごはん 牛乳 ぶりのてりやき <u>県産あおなのおひたし</u> じゃがいもじる	ごはん さとう じゃがいも	牛乳 ぶり あぶらげ みそ	あおな もやし にんじん ねぎ たまねぎ
	16金	ごはん 牛乳 ほしのハンバーグ ケチャップソース <u>きりこんぶとさつまいものにも</u> もやしじる みかん	ごはん さつまいも	牛乳 ぶたにく とりにく こんぶ あぶらあげ なまあげ みそ	たまねぎ こんにゃく いんげん もやし ねぎ にんじん
	19月	ごはん 牛乳 <u>県産だいこんととりにくのいために</u> ブロッコリー あつあげじる	ごはん あぶら ごまあぶら ふう	牛乳 とりにく わかめ あつあげ みそ	しょうが にんじん だいこん ねぎ こんにゃく ブロッコリー たまねぎ
	20火	さんさいちからうどん 牛乳 <u>あずきかぼちゃ</u>	うどん もち さとう	牛乳 あぶらあげ とりにく あずき	ごぼう にんじん わらび みず なめこ たけのこ ふうき ねぎ かぼちゃ
	21水	ごはん 牛乳 もみのきチキン ゆでキャベツ <u>県産えのきじる</u> クリスマスデザート	ごはん デザート	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン えのき はくさい
	22木	2 学 期 終 業 式			

※ 献立表では「ねらい」の料理を「太字・下線」をつけて表示しています。