

給食だよ！ 12月 December

寒さに負けない食事って？

寒さが厳しくなるこれからの季節は、風邪やインフルエンザなどのウィルス感染症が流行しやすくなります。自分の体を守るためには、規則正しい生活やバランスのとれた食事、こまめな手洗い・うがいなどを心がけ、免疫力を高めておくことが大切です。

○ビタミンAが摂れる食事

風邪のウィルスなどは、鼻やのどの粘膜から体内に入ります。皮ふや粘膜を強くするはたらきを持つビタミンAをしっかり摂ることで、体内へウィルスが侵入するのを防ぎましょう。



緑黄色野菜や肉・卵等に多く含まれます

○ビタミンCが摂れる食事

体内に入ってしまったウィルスは、免疫系のシステムによって攻げき・排除されます。ビタミンCは、免疫に関わる白血球の動きを活発にし、体の免疫力を高めるはたらきがあります。



野菜や果物（じゃがいも等）に多く含まれます

○温かい食事

寒い季節にはやはり温かいものがおすすめです。「食欲の増進」や「体の血行が良くなる」といった効果が得られます。血行が良くなると体温が上がり体の免疫機能が活発に働けるようになります。



鍋や麺類、スープなど、色々な料理があります

○香辛料を活用した食事

料理の風味付けなどに使われる香辛料（とうがらし・こしょうなど）や薬味（ねぎ・しょうがなど）といった辛みや香りのある食品は、代謝を上げて体を温める効果があると言われています。



香辛料や薬味は給食でもよく使われています

減塩週間を実施します

身体の機能を保ったり、料理を美味しく仕上げたりと塩分は大切なはたらきを担っていますが、摂り過ぎてしまうと身体に悪い影響を及ぼすことも…。

今回の減塩週間は、みなさんが健康と美味しい食事を両立させるためにどうしたらよいのかを知るきっかけにしてほしいと思います。



1日の目標は男性7.5g、女性6.5gですが男女ともに3gほどオーバーしているのが現状です…
コツコツ減塩、チャレンジしませんか？

手稲区学校給食展のお知らせ

○日時：12月20日(月) 17:00
～12月23日(木) 15:00

○場所：JR手稲駅自由通路
「あいくる」

○内容：パネル展示、
給食実物展示
給食レシピ配布
児童作品展示 など





12月の予定献立



月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
★牛乳は毎回1個（200m l）つきます。 ★食材の入荷状況により献立を変更することもあります。 ★使用している海産物は、小さなエビ・カニ・貝などが混入している可能性があります。 ★太字斜線で示した食品は加工品です。		・肉うどん ・チーズポテト焼き ・パイン缶 ★うどん・豚肉・つと・人参・ほうれん草・長ねぎ・しいたけ・たまご ★じゃがいも・バター・チーズ ★パイン缶	・あさりごはん ・豚肉のカレーフライ ・おひたし ・みかんゼリー ★胚芽米・大麦・あさり・人参・ごぼう・たけのこ・しいたけ・しらたき・グリーンピース ★豚肉・オートミール ★小松菜・白菜・糸かつお ★みかんゼリー	・ザンタレ丼 ・みそ汁 ・五目きんぴら ★精白米・鶏肉・甘酢ダレ ★豆腐・なめこ・長ねぎ ★豚肉・ごぼう・人参・こんにゃく・さつま揚げ・さやいんげん・ごま
6日	7日	8日	9日	10日
・セルフドック ・ベーコンシチュー ・サイコロサラダ ・スライスチーズ ★背割コッパ・フランク・ケチャップソース ★ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ ★ハム・人参・きゅうり・コーン ★スライスチーズ	・ごはん ・けんちん汁 ・ししゃもカレー天ぷら ・のりの佃煮 ★精白米 ★鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ ★カラフトししゃも ★のり・ひじき・水あめ	・ゆであげパスタ シーフードトマトソース ・フレンチポテト ・ヨーグルト ★スバゲティ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・セロリ・にんにく・パセリ ★じゃがいも ★ヨーグルト	・ごぼうピラフ ・ちくわチーズつめフライ ・フルーツカクテル ★胚芽米・大麦・ごぼう・ベーコン・玉ねぎ・人参・にんにく・コーン・パセリ ★ちくわ・チーズ ★みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋なし・夏みかん缶・リンゴジュース	・豚丼 ・みそ汁 ・ごま和え ★精白米・豚肉・グリーンピース ★大根・油揚げ ★ほうれん草・白菜・ごま

減塩週間

13日	14日	15日	16日	17日
・ロールパン ・小松菜のグラタン ・あさりのカリッとサラダ ・果物（紅まどんな） ★ロールパン ★小松菜・ベーコン・マカロニ・玉ねぎ・マッシュルーム・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・パン粉 ★あさり・きゅうり・キャベツ・人参・ごま ★紅まどんな	・ごはん ・石狩鍋 ・とり天 ・磯和え ★精白米 ★鮭・豆腐・キャベツ・人参・玉ねぎ・こんにゃく・ぶなしめじ・長ねぎ ★鶏肉・しょうが・にんにく ★小松菜・もやし・のり	・長崎ちゃんぽん ・さつまいもグラッセ ・黄桃缶 ★ラーメン・豚肉・しょうが・にんにく・えび・つと・もやし・人参・玉ねぎ・キャベツ・たけのこ・チンゲン菜・きくらげ ★さつまいも・バター・牛乳 ★黄桃缶	・豆腐めし ・みそ汁 ・豚肉のごま揚げ ★胚芽米・もち米・豆腐・油揚げ・人参・たけのこ・ふき・わらび・しいたけ・ごま ★卵・玉ねぎ ★豚肉・しょうが・にんにく・ごま	・豆とひき肉のカレー ・ストローポテトサラダ ・りんご ★精白米・牛肉・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・しょうが・にんにく・いんげん豆・レーズン・パセリ ★じゃがいも・ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・ごま ★りんご

20日 クリスマス献立	21日	22日 冬至献立	23日	24日
・ソフトフランスパン ・キャロットポタージュ ・ローストチキン ・もやしのごまサラダ ・いちごのデザート ★ソフトフランスパン ★ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ ★鶏肉 ★もやし・小松菜・人参・ごま ★いちごのデザート	・ごはん ・マーボー豆腐 ・野菜春巻 ・みかん ★精白米 ★豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・人参・長ねぎ・しいたけ ★野菜春巻 ★みかん	・五目うどん ・いわしのカリカリフライ ・かぼちゃのいとこ煮 ★うどん・鶏肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・しいたけ・たまご ★いわしのカリカリフライ ★かぼちゃ・粒あん・白玉もち	・ビビンバ ・白花豆コロッケ ・ヨーグルト和え ★胚芽米・大麦・豚肉・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・小松菜・もやし・ごま ★白花豆コロッケ ★みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋なし・ヨーグルト	・鶏ミックス丼 ・みそ汁 ・からし和え ★精白米・鶏肉・しょうが・厚揚げ・人参・玉ねぎ・たけのこ・しいたけ・ピーマン・ごま ★あさり・ごぼう・小松菜・長ねぎ ★ハム・ほうれん草・キャベツ

12月22日は冬至献立です

冬至とは、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長くなる日です。
 この日は、無病息災を願ってビタミンが豊富なかぼちゃを食べたり、寿命が長く病気にも強いゆずの実を入れたお風呂に入ったりする風習があります。

また、なんきん（かぼちゃのこと）やれんこんなど、「ん」が2つ付く食べ物を食べると運が呼び込めるとも言われています。

★かぼちゃは、手稲区近隣で収穫された「銀世界」を使用します。

白い皮が特徴的な品種ですが、火を添すと緑色になってしまいます…

