



12月号

12月に入り、日に日に寒さが増してきましたね。季節の変わり目は体調をくずしやすいので、免疫力を高める食材を積極的に食べて、寒さに負けない体づくりをしましょう！

免疫力を高める食材 ~4つのポイント~



①たんぱく質で粘膜や免疫細胞をパワーアップ → 魚介類、肉類、卵、大豆製品、乳製品など

皮ふや粘膜、ウイルスと戦う免疫細胞をつくる材料となります。



②ビタミンA(βカロテン)で粘膜を強くしてのどや鼻をガード → レバー、かぼちゃ、にんじんなど

のどや鼻、肺などの粘膜の材料となって、ウイルスから体を守ってくれます。



③ビタミンCで免疫力を活発に → いちご、オレンジ、ブロッコリー、小松菜、いも類など

体の中でウイルスの侵入を防ぐ白血球をサポートして、免疫力を高めます。



④乳酸菌や食物繊維で腸を元気に → ヨーグルト、つけもの、海藻、野菜類など

乳酸菌や食物繊維は、腸内環境を整えて免疫細胞の働きを助けてくれます。



今年の冬至は12月22日(水)です

冬至は、1年で最も昼が短い日です。日本では、風邪を予防するために「かぼちゃ」を食べ、「冬至=湯治」、「ゆず=融通(ゆうずう)がきく」という語呂合わせから、「ゆず湯」に入る習慣があります。

給食では12月16日(木)に、小豆、かぼちゃ、白玉を煮た「かぼちゃのいとこ煮」を作ります。

冬の寒さはこれからが本番です。食べて風邪を予防し寒い冬を乗り切りましょう！

かぼちゃの旬は夏では？

かぼちゃは夏が旬ですが、野菜が少なくなる冬でも保存がきくので、昔からこの時期には貴重な栄養源となっていました。

かぼちゃに含まれるカロテンは体の中でビタミンAに変わり、皮膚(ひふ)や粘膜(ねんまく)の抵抗力を高めるため、風邪の予防に効果的です。



いとこ煮とは？

いとこ煮は、小豆とかぼちゃと一緒に煮て作る料理です。諸説ありますが、材料を煮えにくいものから追々入れていくことから、「おいおい」を「甥(おい)と甥(おい)」、つまり「いとこ」にかけた語呂合わせが名前の由来だといわれています。





- ★牛乳は毎日200mL つきます。
- ★献立の下段は、使用する主な食材（調味料等を除く）です。
- ★青果物は生育状況などにより変更する場合がありますので、ご了承ください。
- ★あさり・しらす干し・わかめ・昆布等海産物全般について、小さなえび、かにが混入している場合があります。

月	火	水	木	金
6	7	8	9	10
かき揚げ丼 味噌汁 からし和え	チリドック (背割りコッペ・ポークウィンナー・Feチーズ) オニオンポタージュ 小松菜とコーンのサラダ	ごはん 肉片湯 (ローペンタン) にしんフライ ナムル	しょうゆラーメン 大学芋 パイン缶詰	豆腐めし 味噌汁 鮭ごまフライ
精白米/むきえび・たんざくいか・あさり・桜えび・玉ねぎ・にんじん・ごぼう・しゅんぎく・ひじき・かたくり粉/豆腐・なめこ・長ねぎ/ハム・ほうれん草・キャベツ・からし	コッペパン・ポークウィンナー・中濃ソース・玉ねぎ・からし・チリパウダー・スライスチーズ/ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・パセリ・小麦粉・牛乳・豆乳/ハム・小松菜・ホールコーン・白ごま	精白米/豚肉・しょうが・にんじん・はくさい・しいたけ・たけのこ・ほうれん草・長ねぎ・にしん・小麦粉・パン粉・中濃ソース/ハム・ほうれん草・もやし・にんじん・ごま油・白ごま	ソフトラーメン・豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・ほうれん草・くさわかめ/さつまいも・水あめ・黒ごま/パイン	胚芽米・もち米・油揚げ・にんじん・たけのこ・ふき・わらび・しいたけ・白ごま/厚揚げ・小松菜/鮭・小麦粉・パン粉・白ごま・黒ごま
13	14	15	16 冬至メニュー	17
ごはん マーボー豆腐 ししゃものカレー天ぷら おひたし	角食パン イチゴジャム ベーコンシチュー あさりのカリッとサラダ 紅まどんな	ハヤシライス 大根サラダ 黄桃缶	味噌うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん	シーフードピラフ 白花豆コロック フルーツヨーグルト 和え
精白米/豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・にんじん・長ねぎ・しいたけ・オイスターソース/ししゃも・小麦粉/小松菜・はくさい	角食パン・イチゴジャム/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・牛乳・豆乳・バター・チーズ・スキムミルク/あさり・しょうが・きゅうり・きゃべつ・にんじん・小麦粉/紅まどんな	精白米・豚肉・玉ねぎ・にんじん・たけのこ・セロリ・しょうが・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース/大根・まぐろ・きゅうり・にんじん・白ごま/黄桃缶	ソフトめん・鶏肉・しょうが・にんにく・つと・しいたけ・ほうれん草・長ねぎ/かぼちゃ・あずき・白玉もち/みかん	胚芽米・大麦・ベーコン・むきえび・あさり・たんざくいか・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ/白花豆・じゃがいも・パン粉・大豆たん白/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶・ヨーグルト
20	21	22	23	24
わかめごはん けんちん汁 とんかつ 温州みかんゼリー	黒コッペパン ポテトスープ ローストチキン フルーツミックス	ごはん 白玉汁 ぶりのごま味噌かけ 紅白なます	パスタカレーソース 青のりポテト アイスクリーム	終業式
精白米・大麦・わかめ・白ごま/鶏肉・豆腐・こんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ/豚肉・小麦粉・パン粉/温州みかんゼリー	黒コッペパン/じゃがいも・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・パセリ/鶏もも肉・しょうゆ・みりん/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶・なつみかん缶	精白米/白玉・鶏肉・つと・凍り豆腐・にんじん・ほうれん草・大根・ごぼう・長ねぎ・しいたけ/ぶり・小麦粉・かたくり粉・白ごま/大根・にんじん	ソフトパスタ・豚肉・大豆水煮・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・りんご・セロリ・しょうが・にんにく・パセリ/カレー粉/じゃがいも・青のり/アイスクリーム (牛乳・水あめ)	

★ 清潔なエプロン、三角巾、ランチマット、ハンカチの持参をお願いいたします ★

よい冬休みを！

