

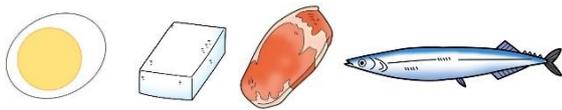
# 給食だより 12月

令和2年（2020年）12月4日  
札幌市立手稲東中学校  
給食だよりNo.8

## 免疫力UP！寒い冬を元気に過ごそう

### たんぱく質はたっぷり

- ・代謝を良くし、体をじっくり温めます。
- ・血や筋肉など体を作り、基礎体力をつけます。



### ビタミンA（レバー・緑黄色野菜）

- ・のどや鼻の粘膜・皮ふを丈夫にし、ウイルスの侵入を防ぎます。



### 温かい料理で体温UP

- ・体温が1℃上がると免疫力が5～6倍上がります。冬が旬の野菜や、温かい鍋物やスープなどで体を温めましょう。



### ビタミンC（果物・薄い色の野菜・いも類）

- ・寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。
- ・白血球の活動を活発にし、ウイルスを外に出すはたらきがあります。



東洋医学では、食べ物は陰性・陽性・中性（中間）の3種に分けています。冬は陽性食品を積極的にとるなど、季節や体調に合わせて選ぶと良いですね。

生野菜は、ゆでたり、炒めたりと熱を加えることで、体を冷えにくくすることができます。

## 陽性（体を温める食べ物）

- ◇暖色・黒色系の物（玄米・そば・赤身肉・鮭・卵・黒ごま・かぼちゃなど）
- ◇秋・冬にとれる野菜（にんじん・ごぼう・大根・レンコンなど）
- ◇北方産の物（りんご・柿・さくらんぼなど）
- ◇発酵食品（チーズ・漬物・味噌・しょうゆ・納豆・紅茶・ウーロン茶など）
- ◇長ネギ・ニラ・にんにく・しょうが

## 陰性（体を冷やす食べ物）

- ◇白・寒色系の物（パン・小麦粉・白砂糖・牛乳など）
- ◇春・夏にとれる野菜（レタス・きゅうり・なす・トマト・すいかなど）
- ◇南方産の物（キウイ・バナナ・パイナップルなど）
- ◇コーヒー・緑茶・清涼飲料水・化学調味料・バター

# 12月の予定献立

7	8	9	10	11
<b>背割りコッペ</b> <b>ポテトグラタン</b> <b>セルフドッグ</b> <b>オニオンチップサラダ</b>	<b>白飯</b> <b>カレー肉じゃが</b> <b>ししゃものから揚げ</b> <b>おひたし</b>	<b>ゆであげシーフード</b> <b>トマトソース</b> <b>厚揚げサラダ</b> <b>牛乳プリン</b>	<b>わかめごはん</b> <b>豚汁</b> <b>ほっけ切り身フライ</b>	<b>鶏ミックス丼</b> <b>味噌汁</b> <b>りんご</b>
<small>背割りコッペ/ベーコン ジャがいも 玉ねぎ 人参 小麦粉 バター 油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 パン粉 粉チーズ パセリ/豚肉/ハム キャベツ きゅうり ホールコーン 玉ねぎ 片栗粉 油 白ごま</small>	<small>精白米/豚肉 ジャがいも 玉ねぎ 人参 しらたき さやいんげん 干しいたけ たもぎだけ しょうが 油/カラフトししゃも 小麦粉 片栗粉 油/小松菜 もやし 糸かつお</small>	<small>スパゲティ オリーブオイル パセリ ベーコン えび いか あさり 玉ねぎ 人参 セロリ にんにく 小麦粉 油 トマト缶/厚揚げ しょうが 片栗粉 小麦粉 油 キャベツ きゅうり 人参 白ごま/牛乳 脱脂濃縮乳 加糖練乳 ゲル化剤 寒天</small>	<small>胚芽米 大麦 炊き込みわかめ 白ごま/豚肉 豆腐 ジャがいも こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが 白みそ 赤みそ/ほっけ 小麦粉 パン粉 油</small>	<small>精白米 鶏肉 しょうが 小麦粉 片栗粉 油 人参 たけのこ ピーマン 白ごま/あさり ごぼう 小松菜 長ねぎ 赤みそ 白みそ/りんご</small>
14	15	16	17	18
<b>角食</b> <b>ポトフ</b> <b>かわいい香草焼き</b> <b>パイン缶</b> <b>いちごジャム</b>	<b>白飯</b> <b>豆腐のオイスターソース煮</b> <b>ほたて竜田揚げ</b> <b>磯和え</b>	<b>きつねうどん</b> <b>冬至かぼちゃ</b> <b>みかん</b>	<b>シーフードカレー</b> <b>ピラフ</b> <b>豆腐のロック揚げ</b> <b>ヨーグルト和え</b>	<b>白飯</b> <b>すき焼き</b> <b>揚げポークシュウマイ</b> <b>のりの佃煮</b>
<small>角食/チキンレバーウインナー ベーコン キャベツ ジャがいも 人参 大根 さやいんげん/黒がれいパン粉 乳加工品 片栗粉 小麦粉 油/パイン缶/いちご ゲル化剤</small>	<small>精白米/豆腐 豚肉 ピーマン 長ねぎ 人参 たけのこ しょうが にんにく 片栗粉/ほたて 片栗粉 油 ※ほたては卵や貝ひもがついたものを使用します。/小松菜 もやし のり</small>	<small>ソフトめん 鶏肉 つと 油揚げ 干しいたけ たもぎだけ 長ねぎ ほうれん草/かぼちゃ 白玉 あん/みかん</small>	<small>胚芽米 大麦 ベーコン えび あさり いか 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース/焼き豆腐 さやいんげん ホールコーン ポークフランク すりみ ひじき 卵 片栗粉 油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 ヨーグルト</small>	<small>精白米 豚肉 焼き豆腐 しらたき 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎだけ 焼きふ 春菊 干しいたけ/豚肉 牛肉 玉ねぎ 小麦粉 片栗粉 油 /のり ひじき</small>
21	22	23	24	25 終業式
<b>横割りパンズ</b> <b>ベーコンシチュー</b> <b>Fe ハンバーグ</b> <b>(照り焼きソース)</b> <b>りんご</b>	<b>白飯</b> <b>豆腐の中華煮</b> <b>ひじき入りぎょうざ</b> <b>切り干し大根のナムル</b>	<b>味噌ラーメン</b> <b>さつまいもグラッセ</b> <b>紅まどんな</b>	<b>ほうれん草ピラフ</b> <b>サケフライ</b> <b>ココロサラダ</b> <b>白花豆ムース</b>	<b>ビーフカレー</b> <b>小松菜とベーコンのサラダ</b>
<small>横割りパンズ/ベーコン 玉ねぎ 人参 ジャがいも パセリ 小麦粉 バター 油 スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳/鶏肉 豚肉 玉ねぎ しょうが 片栗粉 米粉 /りんご</small>	<small>精白米/豆腐 豚肉 えび 人参 玉ねぎ たけのこ たもぎだけ 干しいたけ きくらげ しょうが にんにく ごま油 片栗粉/豚肉 キャベツ ひじき ラード 鶏肉 片栗粉 ほたてエキス かきエキス 小麦粉 油/切り干し大根 ほうれん草 人参 ハム 白ごま</small>	<small>ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ しょうが にんにく 白すりごま 白ごま もやし メンマ 人参 ほうれん草 長ねぎ くきわかめ/さつまいも バター 牛乳/紅まどんな</small>	<small>胚芽米 大麦 バター ベーコン 玉ねぎ 人参 にんにく ホールコーン パセリ ほうれん草/鮭 パン粉 小麦粉 油/ハム 高野豆腐 人参 きゅうり ホールコーン 白ごま/白花豆ペースト 豆乳 せらチン 大豆粉 ゲル化剤 いちごビュール</small>	<small>精白米 牛肉 人参 玉ねぎ セロリ りんご しょうが にんにく グリンピース 油 小麦粉/ベーコン 小松菜 もやし 白ごま</small>
<p>* 牛乳は毎日200ccつきます。                  * 果物は市場の状況によって変更する場合があります。                  * 海産物全体に小さなえび・かに・貝類が混入している可能性があります。</p>				



冬至は、1年の中で昼が最も短く、夜が最も長い日です。冬至を過ぎると少しずつ日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。



冬至には、真夏の太陽をたっぷり浴びて育ったかぼちゃを食べる風習があります。冬至にかぼちゃを食べると、病気にならない・長生きできるといわれています。

### 「ん」のつく食べ物

れんこん・にんじん・ぎんなん・うどん・・・など「ん」のつく食べ物は、食べると幸運になると言われています。どれも栄養が豊富で体を温めてくれる食材です。

◆給食では、16日に「冬至かぼちゃ」を出します。