

給食だより



札幌市立稲穂中学校 令和6年12月25日発行

寒い寒い季節になりました。ビタミンが豊富な果物や野菜、体を温める作用のある根菜類のなべ料理などで、寒さに負けない食生活をしましょう。冬休みは、行事食を楽しみつつ、規則正しい生活を送り、寒さに負けずに楽しい思い出をたくさん作ってください。

寒さに負けない食生活



その1 エネルギー補給

体温を上げるために、冬は夏よりもエネルギーを多く必要とします。脂肪や炭水化物を多くとるようにしましょう。



ごはん・パン・麺・いも類
油・バター など



その2 身体の組織の強化

寒さに負けない身体を作るために、たんぱく質や鉄分なども多くとりましょう。たんぱく質や鉄分は、血や筋肉を作るだけではなく、寒さで消耗した体力を回復させる働きがあります。



肉・魚・大豆製品・卵など



その3 身体の調子を整える

ビタミン A はのどや鼻の粘膜を強くします。ビタミン B は疲れをとる働きがあり、ビタミン C は寒さによるストレスを軽くしてくれる働きがあります。



色の濃い野菜・果物など



その4 温かい物をたべよう

温かい食べものや飲みもので、直接身体を温めるのも効果的です。なべ料理や、味噌汁・スープなどがお勧めです。



医食同源～陳皮(ちんぴ)～

「医食同源」とは、漢方の用語で「食べるものと、薬になるものの源は同じ」という意味です。自分の体質を知り、自分の体調に合わせた食材を選んでいくことが医食同源の考えにつながります。

今月は柑橘類(いよかんなど)が献立に登場しますが、柑橘つながりで「陳皮(ちんぴ)」についてご紹介します!

陳皮:みかんの皮を乾燥させたものです。カレー粉の原料や七味唐辛子に入っています。

効能:ストレス発散や、胃腸の働きを調える効果が期待できます。咳を抑え、痰をのぞく効果も!





温かいお湯に入れて飲むとリフレッシュさせてくれます。





1月の予定献立



月	火	水	木	金
<p>★牛乳は毎日つきます。 ★果物は変更になることがあります。 ★ししゃもは「カラフトししゃも(メス)」を使用しています。 ★冷凍あさり、ししゃも、塩わかめ、昆布、しらすなどの海産物全般には、小さなえびやカニ、貝殻などが混入している可能性があります。</p> 				
		<p>15 始業式</p> 	<p>16 とりめし 凍み豆腐の天ぷら 磯和え(小松菜・もやし)</p> <p>◆胚芽米、大麦、鶏肉、生姜、玉ねぎ◆凍り豆腐、小麦粉、全卵、揚げ油◆小松菜、もやし、海苔</p>	<p>17 塩ラーメン シナモンポテト あまくさ</p> <p>◆ソフトラーメン、豚肉、生姜、にんにく、メンマ、もやし、人参、玉ねぎ、白菜、長ネギ、ほうれん草、塩わかめ、ごま油、白ごま、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布◆さつまいも、揚げ油、グラニュー糖、シナモン◆あまくさ</p>
<p>20 五目ごはん チキンカツ おひたし(なばな・もやし)</p> <p>◆胚芽米、大麦、昆布、油揚げ、白滝、人参、ごぼう、たけのこ、ひじき、干し椎茸、グリーンピース、だし汁◆鶏肉、白ワイン、小麦粉、全卵、パン粉、揚げ油◆洋種なばな、もやし、糸かつお</p>	<p>21 ご飯 スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ごま和え(小松菜・もやし)</p> <p>◆豆腐、豚肉、生姜、にんにく、豆板醤、赤みそ、ごま油、あさり、人参、玉ねぎ、えのきたけ、にら、鳥がら、昆布、煮干し◆カラフトししゃも、小麦粉、片栗粉、揚げ油◆小松菜、もやし、白すりごま</p>	<p>22 コッペパン ミートパスタグラタン 切り干し大根のサラダ パイン缶詰</p> <p>◆マカロニ、豚肉、生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、小麦粉、バター、ケチャップ、シュレッドチーズ、トマト缶詰、ウスターソース、中濃ソース、ナツメグ、赤ワイン、ミックスチーズ、粉チーズ、パン粉、パセリ◆切り干し大根、まぐろ水煮、人参、もやし、きゅうり、白ごま、白みそ、ごま油、からし◆パイン缶詰</p>	<p>23 和風そばろごはん 味噌汁 (大根菜・たもぎ・玉ねぎ) 揚げぎょうざ</p> <p>◆白飯、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干し椎茸、白ごま、生姜、ごぼう、人参、赤みそ、油揚げ、ひじき、赤みそ、唐辛子一味◆大根菜、たもぎたけ、玉ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布◆ぎょうざ、揚げ油</p>	<p>24 カレーうどん バターポテト 黄桃缶</p> <p>◆ソフトめん、鶏肉、つと、油揚げ、人参、玉ねぎ、ごぼう、干し椎茸、ほうれん草、たもぎたけ、長ネギ、小麦粉、カレー粉、カレールウ、片栗粉、むろあじ、昆布◆じゃがいも、バター、牛乳、スキムミルク◆黄桃缶</p>
<p>27 エスカロップ コールスローサラダ</p> 	<p>28 ご飯 豆腐のトロトロ煮 ちくわの磯部揚げ おかかふりかけ</p> <p>◆豆腐、鶏肉、小松菜、長ネギ、人参、生姜、にんにく、片栗粉◆白ちくわ、小麦粉、全卵、青のり、揚げ油◆しらす干し、糸かつお、切りのり、白ごま</p>	<p>29 角食 白菜と肉ボールの クリーム煮 いかフライ チョコクリーム</p> <p>◆豚肉、すりみ、焼き豆腐、玉ねぎ、片栗粉、白菜、人参、マッシュルーム、パセリ、小麦粉、バター、シュレッドチーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、白ワイン◆いかフライ、揚げ油◆豆乳、チョコレート、ピュアココア、コーンスターチ</p>	<p>30 肉炒め丼 味噌汁 (じゃがいも・にら) いよかん</p> <p>◆白飯、豚肉、メンマ、人参、もやし、ほうれん草、玉ねぎ、りんご、ウスターソース、生姜、にんにく、豆板醤、片栗粉、ごま油、白ごま◆じゃがいも、にら、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布◆いよかん</p>	<p>31 パスタシーフード トマトソース 小松菜サラダ ヨーグルト</p> <p>◆ソフトパスタ、ベーコン、むきえび、白ワイン、いか、あさり、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、オリーブ油、パセリ、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、トマト缶詰、ウスターソース、中濃ソース、オレガノ、赤ワイン◆ハム、緑豆春雨、ひじき、小松菜、ごま油、からし◆ヨーグルト</p>

給食がない日も牛乳を飲もう

給食がない日は、カルシウム摂取量が不足しがちです。
 カルシウムは健康な骨や歯をつくり、維持するために必要な栄養素です。骨量が増えるのは20歳までなので、将来病気になるためにも今のうちに

カルシウム貯金をしておきましょう。



給食がない日も
コップ一杯
(200ml)の牛乳を
飲もう〜

