

12月 給食だより

ひがしいすちょうりつがっこうきゅうしょく
東伊豆町立学校給食センター

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましてが、かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。今月の食育だよりでは、かぜ予防やかぜをひいてしまった時の食事などについて紹介します。



かぜ予防のためにには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

知っておこう！かぜのおもな症状



かぜをひいたら水分をしっかりとりましょう

発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。



かぜ予防のポイント

こどし
今年はかぜを
ひきま宣言！

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて、抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻の粘膜を保護する「ビタミン A」などを積極的にとりましょう。

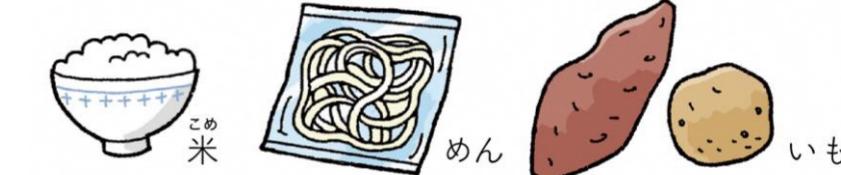
たんぱく質を多く含む食品



ビタミン A を多く含む食品



炭水化物を多く含む食品



| 日 日 | 献立名 | | お(おもに血や肉になる) | 黄(おもに無や力になる) | 緑(おもに体の調子を整える) | 小学校 | | 中学校 | | 給食のない 学校 | | | | |
|---------|--------|---|--|----------------------|----------------------------|-----------------------------|---------|-----------|--------|-------------|-------|-------|-----|--|
| | 主 食 | 牛乳 | 副食(おかず・デザート) | 肉・魚・豆・海藻など | 主食・油・砂糖など | 野菜・きのこ・果物など | 熱量 kcal | 熱量 kcal | | | | | | |
| | | | | | | | 蛋白質(g) | * Ca (mg) | 蛋白質(g) | * Ca (mg) | | | | |
| 1 月 | しょくパン |   | ハンバーグ デミグラスソース ごまだれッシングあえ やさいスープ ベーコン みかんジャム | (ぎゅうにゅう) | しょくパン | | | | 脂肪(g) | 塩分(g) | 脂肪(g) | 塩分(g) | | |
| | | | | とりにく ぎゅうにく だいす | パンこ さとう あぶら | たまねぎ | | | 526 | | 666 | | | |
| | | | | | ごま さんおんとう あぶら | ほうれんそう キャベツ コーン | | | | | | | | |
| | | | | ベーコン | | キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう | 22.7 | 328 | 28.4 | 361 | | | | |
| | | | | かんてん | みすあめ さとう | みかん | 22.3 | 2.6 | 27.5 | 3.5 | | | | |
| 2 火 | むぎごはん |   | いわしのうめに わかめあえ さつまじる | (ぎゅうにゅう) | むぎごはん | | | | 616 | | 759 | | 熱川小 | |
| | | | | いわし | さとう でんぶん | しそ | | | | | | | | |
| | | | | ツナ わかめ | さんおんとう ごま | キャベツ レタス コーン | 25.8 | 377 | 31.3 | 419 | | | | |
| | | | | けずりぶし とりにく とうふ | さつまいも | だいこん にんじん ねぎ | 17.2 | 1.9 | 19.7 | 2.8 | | | | |
| 3 水 | ちゅうかめん |   | はるまき ビリカラサラダ しょうゆラーメンスープ | (ぎゅうにゅう) | ちゅうかめん | | | | 602 | | 737 | | | |
| | | | | とりにく はるさめ だいす | でんぶん あぶら こむぎこ | たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ | | | | | | | | |
| | | | | | あぶら さとう ごまあぶら | キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんにく | 25.9 | 297 | 30.9 | 314 | | | | |
| | | | | ぶたにく なると | | にんじん ほうれんそう もやし メンマ ねぎ | 20.7 | 1.5 | 23.9 | 1.8 | | | | |
| 4 木 | むぎごはん |   | ふたどんのぐ ししゃもフライ みそしる | (ぎゅうにゅう) | むぎごはん | | | | 669 | | 941 | | | |
| | | | | ぶたにく しらたき かつおぶし | さとう | たまねぎ にんじん はくさい | | | | | | | | |
| | | | | ししゃも | パンこ こむぎこ ライむぎこ コーンフラワー あぶら | | 29.1 | 398 | 43.9 | 592 | | | | |
| | | | | けずりぶし あぶらあげ とうふ わかめ | | ねぎ | 19.7 | 2.4 | 28.3 | 3.7 | | | | |
| 5 金 | むぎごはん |   | チキンカレー ふくじんづけ フルーツミックス | | むぎごはん | | | | 732 | | 913 | | | |
| | | | | とりにく | じゃがいも あぶら こむぎこ | にんじん たまねぎ にんにく | | | 21.0 | 269 | 25.5 | 284 | | |
| | | | | | さとう | だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ | | | 23.2 | 2.0 | 27.8 | 2.5 | | |
| | | | | | | もも バイン みかん | | | | | | | | |
| 8 月 | あげパン |   | ポークピーンズ フレンチサラダ | (ぎゅうにゅう) | あげパン | | | | 572 | | 743 | | | |
| | | | | だいす ぶたにく ベーコン なまクリーム | じゃがいも あぶら さんおんとう | たまねぎ にんじん にんにく | 23.0 | 312 | 29.0 | 342 | | | | |
| | | | | | あぶら さんおんとう | にんじん キャベツ きゅうり コーン | 25.1 | 1.9 | 31.1 | 3.0 | | | | |
| | | | | ふたにくのネギみそいため | | | | | 588 | | 731 | | | |
| 9 火 | むぎごはん |   | ゆかりあえ すまじる | (ぎゅうにゅう) | むぎごはん | | | | | | | | | |
| | | | | ふたにく | さんおんとう あぶら ごま | たまねぎ ねぎ にんにく しょうが | | | | | | | | |
| | | | | | | キャベツ もやし きゅうり しそ | 27.4 | 294 | 33.5 | 316 | | | | |
| | | | | とうふ けずりぶし | | にんじん えのき みつば | 16.3 | 1.9 | 18.7 | 2.5 | | | | |
| 10 水 | ソフトめん |   | ミートソース ごぼうサラダ バナナ | (ぎゅうにゅう) | ソフトめん | | | | 628 | | 785 | | | |
| | | | | ぶたにく | あぶら さとう こむぎこ バター | たまねぎ にんじん | | | 24.0 | 284 | 29.4 | 301 | | |
| | | | | ツナ | マヨネーズ | ごぼう きゅうり にんじん | 22.6 | 2.1 | 27.3 | 2.7 | | | | |
| | | | | | | バナナ | | | | | | | | |
| 11 木 | わかめごはん |   | くろはんべんフライ すじょうゆあえ とんじる | (ぎゅうにゅう) | わかめごはん | | | | 638 | | 850 | | | |
| | | | | いわし ぎょにく たまご あおさ | さとう あぶら パンこ こむぎこ でんぶん | たまねぎ しょうが | | | 22.1 | 356 | 29.2 | 425 | | |
| | | | | | さとう ごまあぶら ごま | だいこん きゅうり にんじん ほうれんそう | | | 19.7 | 2.7 | 25.5 | 3.9 | | |
| | | | | ぶたにく こんにゃく かつおぶし | さといも あぶら | だいこん にんじん ごぼう ねぎ | | | | | | | | |
| 12 金 | むぎごはん |   | ホイコーロー [®] もやしときゅうりのナムル わかめスープ | (ぎゅうにゅう) | むぎごはん | | | | 543 | | 667 | | | |
| | | | | ぶたにく | あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ | キャベツ にんじん ビーマン ねぎ にんにく しょうが | | | 23.2 | 284 | 28.1 | 301 | | |
| | | | | | ごまあぶら | もやし きゅうり しょうが にんにく | | | 12.8 | 2.2 | 14.1 | 1.9 | | |
| | | | | わかめ なると | ごまあぶら | ねぎ | | | | | | | | |
| 15 月 | こくとうパン |   | さかなのピザソースやき ボイルやさい こぶくろ ごまドレッシング ようふうかきたまじる | (ぎゅうにゅう) | こくとうパン | | | | 582 | | 738 | | 稻取小 | |
| | | | | ホキ ベーコン チーズ | | たまねぎ ピーマン マッシュルーム | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |