



きゅうしょくだより

由利本荘市立子吉小学校

月	火	水	木	金
1日 そぼろごはん わふうサラダ けんちんじる	2日 ポークカレー ふくじんづけ あおじそサラダ いちごヨーグルト	3日 ごはん あじフライ きんぴらごぼう キャベツのみそしる	4日 ミートソースパンネ チキンサラダ プリンタルト	5日 ごはん えびしゅうまい ぶたにくとやさいの みそいため ちゅうかコーンスープ
12月はしめくくりの月。 自分の食事のマナーはどうで すか？食器の並べ方や箸の 持ち方、姿勢など見直してみ てね。	野菜には体の免疫力を高 め、感染予防に役立つピタミ ンCがたっぷりです。残さず 食べましょう。	給食のみそ汁は、こんぶと 煮干しでだしをとっていま す。何でだしをとるかは地域 や家庭によって変わります。	骨を丈夫にする栄養素と言え ばカルシウムが有名ですが、 カルシウムの吸収をよくす るためには、運動も必要です。	寒くなってくると体の抵抗 力が落ちてきます。朝ごは んをしっかり食べて体を 温めるようにしてください。
8日 ごはん ふりかけ てりやきチキン おひたし おでん	9日 ごはん ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんの いために さつまじる	10日 ごはん だいずいりマーボー どん まめもやしのナムル りんごゼリー	11日 バターロール りんごジャム スパイシーチキン マカロニサラダ クリームシチュー	12日 ごはん さばのみそに やさいのごまいため わかめのみそしる
日本人は箸で食べ物を切った りつまんだりするため、おの ずと手先が器用になったと言 われています。	切った大根を天日と寒風で 乾燥させたものが切り干し大 根です。生の大根よりピタミ ンやミネラルが豊富です。	マーボー丼はひき肉をにんに くや生姜やごま油でいため、 こまかくきざんだ野菜を入れ たスタミナ料理です。	パンは、炭水化物でエネルギ ーの素になります。手で直接 触って食べるので、しっかり 手を洗いましょう。	今日のみそしるのわかめは、 おがけん産のわかめです。味わ っておいしく食べましょう。
15日 すきやきどん ごしきあえ じゃがいものみそしる	16日 ごはん とりのてんぷら れんこんきんぴら だいこんのみそしる	17日 ごはん かりんあげ だいこんさらだ はくさいのみそしる	18日 メロンパン タンメン ブロッコリーサラダ	19日 ごはん いわしのしょうがに こうやとうふのいためもの とんじる
白菜は1年中食べられる野菜 ですが、秋から冬にかけて旬 です。これから甘みがまして いき、おいしくなります。	今日のお米は株式会社TDK から無償で提供していただ きました。いつものお米との 違いが分かるかな？味わって 食べましょう。	大根は根を食べる野菜で根菜 といえます。根菜は体を温 めてくれます。	麺類は、よくかまずに食べて しまいがち。しっかりかむと 脳の働きが活性化します。	いわしには、DHA、EPAなど の血をサラサラにする栄養 や、骨の成長にかかせないカ ルシウムなどの栄養がたくさ ん入っています。
22日 ごはん とりにくの ガーリックソース ごまずあえ かぼちゃのみそしる	23日 ぶたキムチどん はるさめスープ	24日 ハヤシライス カラフルサラダ クリスマスデザート	25日 クロワッサン クリスマスハンバーグ ポテトソテー 星のスープ クリスマスケーキ	牛乳は毎日つきます。 物資の都合により 献立が変更することが あります。
ごまには、人体に必要な栄養 がぎっしりつまっています。 一度には多く食べられませ んが、他の食材を引き立てま す。	野菜は腸内環境を整えて くれる食物せんいが豊富で す。給食では1日に必要な 野菜の量の1/3以上使っ ています。	これさえ食べれば健康になる という食べ物はありません。 好き嫌いせずいろいろな 食材を食べましょう。	今年最後の給食です。お世 話になった人や物に感謝しな がら、楽しい給食時間にし ましょう。	

ACEとDで冬を元気に!

冬を健康に過ごすため、食事では体の調子を整えるビタミンを取り入れよう!とくに体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDは意識して取りましょう。

ビタミンA(カロテン)



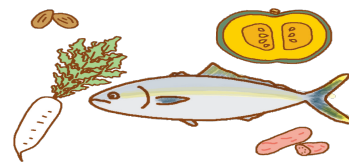
体の粘膜を強くし、かぜ予防に

ビタミンC



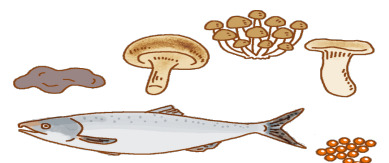
寒さなどのストレスに効果あり

ビタミンE



血流をよくし、体の老化を防ぐ

ビタミンD



丈夫な骨作りに必要。日光を浴びることで作られる。意識して摂取を