



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 ミートソースペンネ 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、感染予防に役立つビタミン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温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 いたために さつまじる	10日 ごはん だいすいりマーボー 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。生の大根よりビ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、しっかり手を洗いましょう。	今日のみそしるのわかめは、男鹿県産のわかめです。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います。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かち。しっかりと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、骨の成長にかかる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 ごまぞあえ 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。

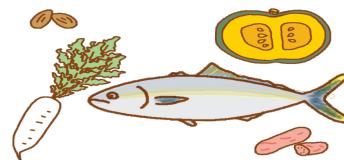
ビタミンA(カロテン)



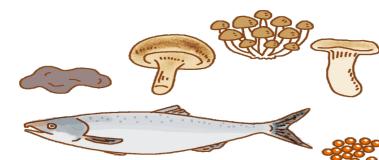
ビタミンC



ビタミンE



ビタミンD



体の粘膜を強くし、かぜ予防に

寒さなどのストレスに効果あり

血流をよくし、体の老化を防ぐ

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