




12月の予定献立表

令和5年 11月 30日発行
由利本荘市立矢島中学校

月	火	水	木	金
<p>感染症予防に「ビタミンACE」を！</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>ビタミンA</p> <p>色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる</p> <p>にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー ウナギ</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>ビタミンC</p> <p>野菜、果物、いも類に多く含まれる</p> <p>赤ピーマン フロccoli いちご 柿 キウイフルーツ ジャがいも</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>ビタミンE</p> <p>色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる</p> <p>アーモンド ひまわり油 モロヘイヤ かぼちゃ トラウトサーモン</p> </div> </div> <p>感染症予防には、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある、「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。</p>				
4日	5日	6日	7日	8日
<p>ごはん 肉だんご 厚揚げと豚肉のみそ炒め 小松菜のみそ汁</p>	<p>ごはん さんまの紅葉煮 ひじきの炒め煮 キャベツのみそ汁</p>	<p>揚げパン オムレツ コーンサラダ 肉野菜スープ</p>	<p>ごはん 鮭の塩焼き ごま和え わかめと豆腐のみそ汁</p>	<p>1日 五目うどん 鶏肉と野菜の香り揚げ ジャージー牛乳</p> <p>8日 焼きそば 中華コーンスープ</p> 
11日	12日	13日	14日	15日
<p>菜めしごはん 厚焼き卵 筑前煮 白菜のみそ汁</p>	<p>ごはん さばのみそ煮 切り干し大根炒めもの ごま汁</p>	<p>ごはん ハンバーグ 和風サラダ 豆腐とえのきのみそ汁</p>	<p>ごはん 鶏肉のからあげ 塩ナムル わかめスープ</p>	<p>15日 たんめん 焼きぎょうざ ジャージー牛乳</p>
18日	19日	20日	21日	22日
<p>麻婆丼 春雨サラダ</p>	<p>ごはん 鶏肉の照り焼き 五色和え かきたま汁</p>	<p>丸パン まんぞくコロッケ ツナサラダ 肉だんごスープ</p>	<p>ごはん さばの塩焼き 炒り豆腐 大根のみそ汁</p>	<p>22日 スパゲティー ミートソース カラフルサラダ</p>
25日	<p>夏野菜ですが、冬まで保存できる野菜です。風邪予防に役立つ栄養素が多く含まれています。</p> <p>かぼちゃ</p> <p>ゆず</p> <p>ゆずの強い香りには、病気などの悪いことを追いはらう力が、あるとされていました。</p> <p>12月22日は 冬至 です</p> <p>「冬至」とは、1年間のうち、昼が一番短く、夜が一番長くなる日のことです。冬至には、寒い冬を健康に過ごせることを願い、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。</p>			


今年も残りわずかとなりました。寒さが厳しくなるこの時期は、インフルエンザやノロウイルスなどへの予防対策が必要です。病気やウイルスに負けないために、こまめな手洗い・うがいや、栄養と休養をしっかりとることを心がけていきましょう。

野菜をたっぷり!



野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。とくに旬の野菜には、その時季、体が必要とする栄養が豊富です。


朝のくだものは金!



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に取り入れるのがおすすめです。


食生活で心がけたいこと

みそ汁1杯で医者いらず!



朝食1杯のみそ汁はバランスのとれた食事への近道です。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、唾液による解毒作用、また脳に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックス効果もあります。

かぜに負けない体を作ろう!

かぜに負けない体を作ろう!

Point 1 朝ごはんはしっかり食べましょう

ギリギリまで寝ていて朝ごはんを食べないとエネルギーが足りず、体が温まりません。寝起きが悪い人は、起きたらホットミルクや温かいみそ汁・スープなどを飲むのがおすすめです。

Point 2 偏食せずに冬の旬(おいしい時期)の食材を!

冬にとれる作物や寒い地方でとれるものの多くは、昔から体を温めると言われています。体のためにも環境のためにも、地元でとれた旬のものを食べるのが一番ですね!

Point 3 体を温める食べ物をとりましょう

昔から言われていますが、なべや煮込み料理などの温かいものを食べれば体の中から、ポカポカになります。また、生姜やネギは体を温める作用があります。

Point 4 外で元気に体を動かしましょう!

寒くても、外で、元気に体を動かせば、血のめぐりもよくなり温かくなり、また、お風呂は、シャワーだけで済ませず、湯船にじっくりつかると温まります。

牛乳は毎日つきます。献立は変更になる場合があります。