

給食だより 12月

呉市教育委員会
学校施設課



寒さも一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザ等の予防対策も必要となってきました。食事で、栄養バランスに気をつけ、とくに、ビタミン類が豊富な野菜や果物をしっかりとるようにしていきましょう。

寒さに負けない食生活で、師走を元気にすごしましょう!!

寒さに負けない栄養を!

体を温める

体力をつける

抵抗力をつける



体を温める黄のグループの食品、体力をつける赤のグループの食品、そして、抵抗力をつける緑のグループの食品を組み合わせて、栄養バランスが整った食事をしましょう。とくに冬においしくなる野菜やくだもの、魚介類には寒さを乗り切るために欠かせない栄養がたくさん含まれています。

食事の前には必ず手洗いを!

せいのつむ
タオルやハンカチ



感染予防の第一は原因となるウイルスを体内に入れないことです。そのためには、石けんを使って手についているウイルスを丁寧に洗い落としてから、食事をするようにしましょう。また、せっかく手をきれいに洗っても、手をふくタオルやハンカチが汚れていたら意味がありません。清潔なものを必ず使って手をふきましょう。

規則正しい生活リズムで!



健康には「運動・栄養・休養(睡眠)」の3つがとて重要です。これらを規則正しくして、1日の良い生活リズムをつくりましょう。とくに毎日の朝昼夕ごはんの食事時刻を揃えると、1日の生活リズムが整いやすくなります。

寒い冬を乗り切るための食事のとり方

寒い朝でも朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとりましょう。また、寒さに対する抵抗力をつけるため、肉や魚に多く含まれるたんぱく質のほか、ビタミンAやビタミンCを多く含む食品をとるようにしましょう。



青菜のおいしい季節です

冬は、ほうれんそうやこまつななどの青菜が旬です。青菜には、カルシウムやカロテンなどの栄養素が豊富に含まれています。旬のものは、ハウス栽培などに比べて栄養価も高く、味もおいしいので、たくさん食べるようにしましょう。



参考資料「給食&食育だよりセレクトブック」少年写真新聞社

令和5年12月 中学校給食献立表

月	火	水	木	金
<p>《マークの説明》</p> <p> スプーンがあると食べやすいですよ</p> <p> 小袋類がある日です</p> <p> 卵料理の日です</p>				
4	5	6	7	8
ごはん、牛乳 タンドリ-チキン フライドポテト キャベツとじゃこの スパゲティー ブロッコリーゆかり和え	ごはん、牛乳 油淋魚 もやしのソテー 高野豆腐の卵とじ 小松菜のナムル	ごはん、牛乳 カレー 野菜クロック ポイルブロッコリー 豚しゃぶサラダ みかん缶	ごはん、牛乳 鶏肉の塩麴焼き ほうれん草と コーンのソテー 豆腐チャンプル 大学芋	ごはん、牛乳 デミグラスソース ハンバーグ グリーンマカロニ じゃがいもと たらこの炒め物 わかめキュウリカニカマ生酢
エネルギー 881 kcal	エネルギー 720 kcal	エネルギー 814 kcal	エネルギー 881 kcal	エネルギー 858 kcal
11	12	13	14	15
ごはん、牛乳 白身魚のフライ スパゲティーソテー チリコンカン ブロッコリーのおかかがらめ 小袋ノンエッグタルタルソース	ごはん、牛乳 鶏むね肉の甘辛レモン フライドポテト りっちゃんサラダ インゲンツナ和え	ロールパン、牛乳 ミートボール スパゲティー ポイルブロッコリー ちくわの磯辺揚げ かぼちゃのチーズ和え	ごはん、ジョア 豚肉のブルコギ風 マーボー豆腐 もやしのごま和え	チキンライス、牛乳 ローストチキン グリーンポテト パンネアラビアータ カラフルピーマンサラダ 米粉のカップケーキ
エネルギー 837 kcal	エネルギー 897 kcal	エネルギー 694 kcal	エネルギー 677 kcal	エネルギー 1026 kcal
18	19	20	21	22
ごはん、牛乳 酢鶏 カルちゃんサラダ インゲンとコーンのソテー	ごはん、牛乳 ドライカレー グリーンマカロニ もやしとハムのナムル パン缶	ごはん、牛乳 豚肉のしょうが炒め ほうれん草のソテー あんかけ揚げ出し豆腐 さつまいもの甘煮	ごはん、牛乳 わかめの竜田揚げ 塩焼きそば 揚げしゅうまい 枝豆 たらこ ふりかけ	ごはん、牛乳 ささみのチーズフライ インゲンソテー ジャーマンポテト にんじんシリシリ
エネルギー 830 kcal	エネルギー 771 kcal	エネルギー 785 kcal	エネルギー 844 kcal	エネルギー 788 kcal

みんなで給食を食べよう

◆翌月から給食を希望される場合・・・
締切日までに学校へ
『中学校給食変更申込書』を提出してください。
(月単位で変更できます)

★くだものも上手に活用しましょう

みかん、りんご、キウイフルーツなどのくだものは、ビタミン類や食物せんいが豊富です。特に、みかんは薄皮ごと食べると、ビタミンCや食物せんいをたくさんとることができます。



※献立によっては、揚げ物等で牛乳や卵を使用しています。詳しくは裏面をご覧ください。
※この献立は、呉市での基本であり、各校の行事によって、給食を実施しない日もあります。

