



12月食育だより

平成28年
11月28日発行
北海道教育大学
附属釧路小学校

早いもので、今年も残すところあとひと月となりました。12月21日は、「冬至」といって、1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日、つまり、昼が短く、夜が長い1日です。この日に、かぼちゃを食べ、ゆず湯につかると風邪をひかないといわれています。

かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で、風邪予防にぴったりです。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。お風呂だけでなく、食事にもぜひ取り入れたいですね。



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといふ言い伝えもあります

なんきん (かぼちゃ) れんこん にんじん ぎんなん きんかん かんてん うどん (うどん)

冬休み中も「早寝・早起き・朝ごはん！」

もうすぐ冬休みです。クリスマス、大みそか、正月とごちそうを食べる機会が増えるため、体重の増加が気になる時期です。つつい食べ過ぎてしまいがちですが、腹八分目を心がけ、適度に体を動かすことも大切です。また、休み中も学校がある日と同じように、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。



体重の増え過ぎに気をつけて！

朝ごはん



日	献立名	あかの食品 ちやくになる	きいろの食品 はたらくちからになる	みどりの食品 からだのちょうしをととのえる	アレルギー表示	栄養基準 エネルギー 640kcal たんぱく質 24g	今日のひとこと
1日(木)	みそラーメン	豚肉 豚骨	ラーメン ごま	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 木耳 にんにく しょうが	豚肉	615 26.7	みそラーメンは、乳類にアレルギーがあるかたが食べられない場合があります。全体的には、全体的には味の味です。
	てっちゃんぎょうざ	豚肉 豚レバー	ごま油 砂糖 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ たら にんにく しょうが 人参 椎茸	豚肉 豚レバー		
	ぶどうゼリー			ぶどう			
2日(金)	ぎゅうどん	牛肉	米 こんにゃく 砂糖 油	人参 玉ねぎ 竹の子 椎茸 しょうが	牛肉 竹の子 ぎょうざ	555 20.1	りんごには、かぜ、風邪やインフルエンザから守ってくれる働きがあります。
	のりあえ	のり	砂糖	ほうれん草 もやし キャベツ			
	りんご			りんご			
★6日(火)	げんきもりもりバーガー	豚肉 豚肉 卵	パンズパン パン粉 砂糖 片栗粉	玉ねぎ しょうが	豚肉 卵 パンズパン	519 30.4	げんきもりもりバーガーのパンは、しっかりと豚肉で作っています。
	キャベツのスープ	鶏肉 鶏ガラ		玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ	鶏肉		
	ヨーグルト	ヨーグルト			ヨーグルト		
7日(水)	ごはん		米			616 28.7	さげのちゃんちゃん焼きは、北海道産のさげと野菜をみそで焼いたものです。
	ごまつなとあぶらあげのみそしる	油揚げ みそ 煮干し		小松菜 人参 玉ねぎ	煮干し		
	さげのちゃんちゃん焼き	鮭 みそ	砂糖 片栗粉	キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマン しょうが	鮭		
8日(木)	きつねうどん	豚肉 豚骨 油揚げ	うどん 砂糖	小松菜 長ねぎ 人参 椎茸	豚肉 ぎょうざ	611 26.6	あぶらがきつねにのせていることから、きつねうどんと呼ばれています。
	ビーフコロッケ	牛肉	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	とうもろこし 玉ねぎ 人参	牛肉		
	バナナ			バナナ	バナナ		
9日(金)	スープカレー	鶏肉 豚肉	米 じゃがいも 油	ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ	鶏肉 豚肉 チャツネ	801 25.2	スープカレーは、札幌市の郷土料理で、スープ状のカレーです。具材は揚げて、別に盛り付けます。
	はりはりづけ		砂糖	大根			
	カツゲンゼリー		カツゲン		乳		
12日(月)	ごはん		米			717 29.7	さんまのあぶらには、足の動きをよくしてくれる成分がはいっています。
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 鶏レバー 鶏ガラ みそ	砂糖 片栗粉	竹の子 人参 長ねぎ 椎茸 しょうが にんにく	豚肉 鶏レバー 竹の子		
	さんまのはるまき	さんま たら チーズ	春巻きの皮 油		さんま たら チーズ		
13日(火)	だいこんナムル		ごま油	大根 もやし 人参		616 24.5	大豆には、お肌をきれいにする働きがあります。あたたかさを保つ効果があります。
	コッペパン		コッペパン		コッペパン		
	とうにゅうスープ	ベーコン 鶏ガラ 豆乳		キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ	ベーコン		
14日(水)	チキンカツ	鶏肉	パン粉 小麦粉 米粉		鶏肉	613 24.2	ビタミンCは、熱に弱いですが、じゃがいもに含まれているものは、熱に強いです。
	グリーンサラダ		油 砂糖	レタス キャベツ きゅうり			
	ごはん		米				
15日(木)	じゃがいものみそしる	油揚げ みそ 煮干し	じゃがいも	えのき 人参 長ねぎ	煮干し	671 24.2	あぶらのは、お肌を平たくして、おにきしたものです。
	さばのたつたあげ	さば	砂糖 片栗粉 油	しょうが	さば		
	はくさいのからししょうゆあえ			白菜 人参			
16日(金)	ごもくうどん	豚肉 豚骨 油揚げ	うどん	小松菜 竹の子 ごぼう 人参 椎茸 長ねぎ	豚肉 竹の子 ぎょうざ	522 18.6	ちゅうかどんは、中国ではなく、日本で生まれた料理です。
	あおりのポテト		じゃがいも 油	青のり			
	フルーツしらたま		しらたま 砂糖	みかん パイン もも レモン			
19日(月)	ちゅうかどん	豚肉 うすら卵	米 片栗粉	人参 白菜 玉ねぎ 竹の子 椎茸 しょうが	豚肉 うすら卵 竹の子	555 21.7	きゅうりや、大豆という豆の芽です。これから、大きく育つため、栄養がたっぷりです。
	キャベツのちゅうかあえ		ごま ごま油	キャベツ 人参	ぎょうざ		
	グレープフルーツ			グレープフルーツ			
20日(火)	わかめごはん	わかめ	米			625 26.1	ことしさいご、きょうしつ、今年最後の給食です。ねんぐん、かえり、1年間を振り返ってみましょう。
	はくさいのスープ	鶏肉 鶏ガラ	春雨 ごま油	白菜 人参 小松菜 長ねぎ しょうが	鶏肉		
	あんかけオムレツ	卵	砂糖 片栗粉		卵		
20日(火)	もやしナムル		ごま ごま油	もやし 人参		625 26.1	
	ごまパン		ごまパン		ごまパン		
	ポトフ	ベーコン 鶏ガラ	じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ	ベーコン		
20日(火)	フライドチキン	鶏肉	片栗粉 油	しょうが にんにく	鶏肉	625 26.1	
	チョコレートケーキ	卵 乳	砂糖 小麦粉 チョコレート		卵 乳		

* 献立表は、材料の都合により変更する場合がございますので、御了承ください。