



平成30年度12月 きゅうしょくよていこんだてひょう

〈12月の栄養目標〉～感謝して食べよう～



12月の給食カルシウム量ベスト3：第1位12月14日(429mg)・第2位12月11日(424mg)・第3位12月17日(411mg)

さのしょうがっこう

Table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional values. It details daily menus from Dec 3 to Dec 12, including items like curry, omelette, and various soups, along with their respective energy, protein, and calcium content.

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき						エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)		
		炭水化物 たんぱく質	脂質	たんぱく質 無糖質	糖質 無糖質	ビタミン・無糖質		
13 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						595 Kcal 26.5 g 18.6 g 2.2 g 360 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さばのこうみやき	さとう	こまあぶら・こま	さば		にら		
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン		
	ぐだくさんじる	さといも		とうふ・みそ		にんじん・だいこん・はねぎ・たまねぎ		
14 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						619 Kcal 25.4 g 22.6 g 1.4 g 429 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	トンクドウフ	さとう・でんぷん	こまあぶら・あぶら	なまあげ・ぶたにく		にんじん・ほししいたけ・さやいんげん		
	はくさいスープ	はるさめ		ベーコン		にんじん・はくさい・はねぎ		
17 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						580 Kcal 23.3 g 21.2 g 2.4 g 411 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ	あぶら	ししゃも				
	ドレッシングあえ	さとう	あぶら		チーズ	コーン・にんじん・キャベツ・きゅうり		
	すましじる			とうふ・かまぼこ		にんじん・えのきだけ・みつば		
	かつおぶりかけ	こむぎこ・さとう	こま	だいず・いわし・かつお				
18 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						650 Kcal 23.9 g 15.8 g 2 g 407 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	にくじゃが	じゃがいも・さとう・しらたき		ぶたにく・だいず		たまねぎ・にんじん・グリーンピース		
	みそしる			あぶらあげ・みそ		だいこん・はねぎ		
	ブルーヨーグルト	さとう			ヨーグルト	ブルー		
19 (水)	ひらうどん	こむぎこ						585 Kcal 26 g 17.9 g 3.6 g 393 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ぎつねうどんじる			かまぼこ		ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・はねぎ		
	おあげ	さとう		あぶらあげ				
	いかクリスピー		あぶら	いか				
	こまあえ	さとう	こま			こまつな・はくさい		
20 (木)	コーンライス	こめ・むぎ				コーン・えだまめ		748 Kcal 28.4 g 25.5 g 2.5 g 293 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	とりにくのプレゼー	こむぎこ	バター	とりにく	なまクリーム	たまねぎ・しめじ・パセリ		
	こふきいも	じゃがいも						
	たまごスープ	でんぷん		たまご・とうふ		たまねぎ・パセリ		
	ケーキ	こむぎこ・さとう			なまクリーム	いちご		

今月の給食は14回です。

12月3日(月)～12月7日(金)は「給食週間」です。(家の人とよみましょう)

『給食の始まり』
年ほど前に山形県の忠愛小学校で、お弁当を持って帰ることができない子どもたちのために、おにぎりとおかずだけの昼食を出したのが始まりです。その後、学校給食は全国に広がっていききましたが、戦争のため一時中断されました。戦後食べるものがなくなり、みんながおなかをすかせていたところ、外国からの脱脂粉乳や小麦粉などの援助物資によって給食が再開されました。

『感謝の気持ち』
給食ができるまでには、たくさんの人たちがたすさわっています。私たちは、それぞれの人たちの思いや大変さを理解し、感謝して給食をいただきます。また、食べものはみんな生きています。肉や魚、野菜、くだものにも命があります。私たちは、自分の「いのち」を守るために、食べものの「いのち」をいただいているのです。食べものへの感謝の気持ちを持ち、そして食べることができることに感謝しましょう。

12月の食(家の人とよみましょう)

『冬至のかぼちゃ』22日が冬至

冬至というのは1年中で1番夜が長く昼間が短い日のことです。昔の人は夏の太陽を浴びて育ったかぼちゃを大事に保存していました。そして12月の冬至の日にそのかぼちゃを食べると病気をしないと考えていたのです。かぼちゃにはビタミンAのもとになるカロチンという栄養がいっぱい入っています。野菜が少ない冬、風邪に負けないように色の濃い野菜を食べることは理屈にあったことです。昔の人の知恵はすばらしいですね。みんなも風邪をひかないように好き嫌いをしないで、色の濃い野菜をしっかりと食べましょう。

『年越しそば』

12月31日は大晦日。みんなのお家は12月31日の夜に年越しそばを食べますか？そばのように長く命を延ばせようという願いを込めて昔からある日本の伝統のひとつです。この風習は、江戸時代の金銀細工師の生活の知恵でした。金銀細工師とは、かんざしやくしなどを金や銀を使って飾りを作る職人のことです。1年間の仕事が終わると細工師たちは、そばの粉をお団子にしてそれを畳や床にころがして、散らばった金の粉、銀の粉をかき集めていました。そしてそのそば団子は焼くと灰になり金や銀だけは残ります。これがだんだん広まって、そばは金を集めるといわれ、大晦日にそばを食べると翌年もお金がたくさん残るといわれるようになりました。

『かぜに負けないからだ』

かぜをひかないためには、栄養のあるものをしっかりと食べ、外で元気よく遊び、夜はお風呂で温まってぐっすり眠る。これが大切です。普段からのリズムができていれば、かぜをひきにくい丈夫な体になります。好き嫌いをしないでしっかりと食べることが丈夫な体作りの基本です。でも、もしかぜをひいてしまったら暖かくして、ゆっくり休みましょうね。

感謝して食べよう



12月31日は大晦日



「かぜに負けないからだ」

