

いただきます！ 給食だより 2013年12月号

札幌市立西園小学校
平成25年（2013年）11月29日発行

手稲山の山頂が白くなるとともに、朝・夕の気温がぐんと下がり、一段と寒さが厳しくなってきました。
年の暮れの12月は「師走」ともいいます。先生も走り回るほど何かと忙しいという意味です。冬休みを控え、クリスマス、大晦日、そしてお正月と楽しい行事が続きます。かぜなどで体調を崩すことがないように、朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、十分な睡眠でよく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。



寒さをふきとばす食事のポイント！

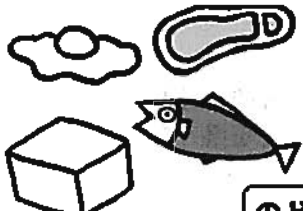
強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、3食をしっかり食べることが大切です。そして、栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強したり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは、体の抵抗力を高めてくれる働きがあります。

これからはますます寒くなってきます。寒い冬を元気に乗り越えられるように、いくつか食事のポイントを紹介します。



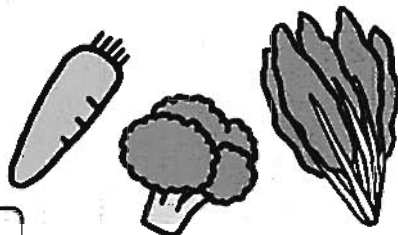
たんぱく質はたっぷり！

魚、肉、卵、大豆、大豆製品、牛乳、乳製品は、体を作るたぐはく質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体をつくれます。



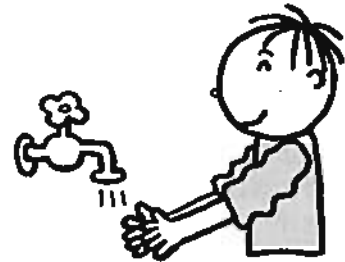
のどや鼻の粘膜を強くする ビタミンA

かぜなどのウイルスはのどや鼻から侵入してきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、抵抗力を高めます。



外出後と食事前の手洗い・うがい

手にはかぜなどのウイルスが付着していることがあります。そのまま食べると手から口、鼻を過ってウイルスが体内に侵入してきます。ていねいな手洗いでウイルスを流し落としましょう。



毎日とりたいビタミンC!

体の抵抗力を高めます。くだものだけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。



脂質も上手に利用!

油や脂肪などの脂質は少しの量でたくさんエネルギーを出し、体を温めてくれます。ただしとりすぎには注意しましょう。



▽▲ お知らせ ▼△

学校給食で提供されたプラムの種を誤嚥した事故が起きたことにより、学校給食でのプラムの使用を当面中止しておりましたが、教育委員会から「学校給食の事故防止等に係る指導資料」が示されたことから、来年度以降プラムを使用することといたします。

児童には、この資料に沿って、これまで以上に、給食で提供する食品や料理についての特徴と安全な食べ方、食事の際はよく噛んで食べること等、食事のマナーを含め誤嚥を防止するための給食指導の充実を図り、安全な学校給食の提供に努めてまいります。

保護者の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|--|--|--|
| 2 牛乳 698kcal カレーライス 野菜の醤油漬け 果物(冷凍パイナップル) | 3 牛乳 622kcal ツイストパン ポテトクリーム煮 小松菜サラダ 果物(りんご) | 4 牛乳 658kcal 鮭ミックス丼 わかめスープ 磯和え | 5 牛乳 620kcal 醤油ラーメン きなこポテト 果物(みかん) | 6 牛乳 673kcal コーンピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス |
| 野菜の醤油漬けは、大根・きゅうり・にんじんを醤油・みりん・砂糖・水飴・酢に漬けています。 | 小松菜サラダは、ハム・春雨・小松菜に、味付けしたひじきを混ぜて、サラダにしています。 | 鮭ミックス丼は、鮭と厚揚げを揚げて、玉ねぎ・たけのこ・にんじんとあわせてご飯にかけて食べます。 | ラーメンは、鶏ガラ・豚骨・昆布と野菜を使って、給食室でコトコト煮込んでスープを作っています。 | 高野豆腐のフライは、高野豆腐を味付けして煮込み、小麦粉・すりごま・卵・パン粉をつけて揚げています。 |
| 9 牛乳 683kcal ご飯 麻婆豆腐 揚げシューマイ もやしナムル | 10 牛乳 643kcal ツワブキパン・ジャム ポークシチュー ストロポテトサラダ 果物(みかん) | 11 牛乳 695kcal ご飯 豚汁 ひじきの煮物 かぼちゃの天ぷら | 12 牛乳 698kcal カレーうどん 育のりポテト 果物(りんご) | 13 牛乳 648kcal ビビンバ うの花コロケ フルーツヨーグルト |
| ナムルは、ほうれん草・もやし・にんじんを一味唐辛子を入れた学校特製のたれで味付けしています。 | シチューは、豚肉を使ってじゃが芋・玉ねぎ・にんじん・パセリ・牛乳と豆乳も入れて作ります。 | ひじきの煮物は、ひじき・油揚げ・にんじん・さつま揚げを使って昔ながらの味に仕上げられています。 | カレーうどんは、昆布と削り節でだしをとります。具には野菜をたくさん入れて作っています。 | ビビンバの具は、豚肉・焼き豆腐・メンマ・にんじん・ほうれん草・もやしで、ご飯に混ぜて配食します。 |
| 16 牛乳 670kcal ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 ほっけカレー揚げ のりとあさりの佃煮 | 17 牛乳 638kcal 背割りコッペパン 味噌ワタンスープ お好み揚げ チョコクリーム | 18 牛乳 648kcal ご飯 ピリ辛すき焼き ちくわ磯辺揚げ | 19 日本の味めぐり 長崎県  | 20 牛乳 647kcal たきこみいなり 味噌けんちん汁 ししゃも天ぷら |
| 佃煮は、あさりを別に味付けし、のりとひじきといっしょに学校特製の味付けで煮込んで佃煮にします。 | お好み揚げは、あさり・えび・いか・ベーコン・キャベツ・切り干し大根・コーン・ひじきを具に作ります。 | ピリ辛すき焼きは、豚肉・焼き豆腐・白滝・玉ねぎ・白菜・長ネギ・たまごたけを使って作ります。 | | 味噌けんちん汁は鶏肉・豆腐・つきこんにやく・にんじん・大根・ごぼう・長ネギを使った具だくさんの汁物です。 |
| 23 天皇誕生日  | 24 牛乳 624kcal 小松菜ピラフ フライドチキン あさりのかじとサラダ フライドチキンは、鶏肉に、こしょう・パプリカ・ナツメグ・にんにく・牛乳・白ワインで味付けしています。 | 25 終業式  |  | |

楽しく、元気に冬休み！

早寝・早起き・朝ごはん！ 朝ごはんは、一日を元気に過ごすために大切な食事です。学校が休みですと、夜更かし、朝寝坊をしてしまいがちになります。規則正しい生活で一日をスタートしましょう。

3度の食事はきちんと食べよう！ 冬休みは夜遅くまで起きていることが多くなりがちになります。朝も遅くまで寝ていて、朝と昼が兼用になってしまったり、食事の時間が不規則になってしまいます。食事の回数が減ると栄養も不足してしまいます。3度の食事は、しっかり食べましょう。

おやつを食べ過ぎ、要注意！ テレビを見たり、テレビゲームばかりしたりしていると、ついお菓子に手が伸びてしまいます。天気のいい日は、外で元気に遊びましょう。

何でも食べて 元気なからだ！ 好きなものばかり食べてはいけません。何でも食べましょう。

