

冬を元気に乗り切ろう

☆かぜを予防する生活習慣☆

寒くなると体の免疫力や抵抗力が低下し、かぜを引きやすくなります。健康な体を保つためには、日ごろからバランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠が必要です。この3つを習慣化することで、免疫力や抵抗力を高めてかぜに負けない体をつくることができます。



《食 事》



《運 動》

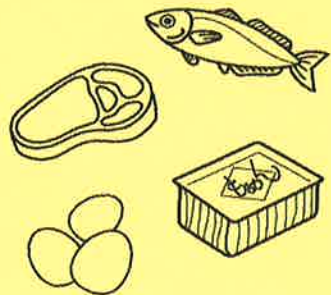


《睡 眠》

☆とくにとりたい栄養素☆

たんぱく質

たんぱく質は、体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。また、体力を維持するためにも必要な栄養素です。



肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品

ビタミンA

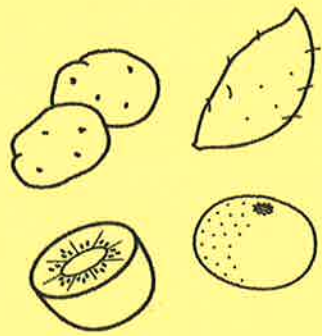
ビタミンAは、のどや鼻、皮膚などの粘膜を強くする働きがあります。免疫機能を維持するために必要な栄養素です。



緑黄色野菜など

ビタミンC

ビタミンCは、コラーゲンの生成を助け、細胞をしっかりとつなげることで、ウイルスなどの侵入を防ぎます。



じゃがいも、さつまいも、果物など

12月 予定献立表

～12月の浦幌産食材～
牛乳 豆類 じゃがいも

| 日曜 | 主食 | 汁物 | 主菜 | 副菜 | 牛乳 | 備考 | |
|-----|--|--|---|---|--|-------------------------------|-------------|
| 3月 | ごはん 米 | 大根のみそ汁 大根 カットわかめ たまねぎ 油揚げ かつお節 かつおエクス 昆布エクス | 豆腐入り和風ハンバーグ 豚ひき肉 豆腐 たまねぎ 生薑 牛乳 パン粉 卵 | ごまごぶ和え キャベツ えだまめ にんじん 塩こんぶ ごま | 牛乳 | | |
| 4火 | スパゲティ+ポリタン スパゲティ ウインナー たまねぎ セロリ パセリ にんにく マッシュルーム バター ケチャップ ドミグラスソース(小麦粉 牛脂 トマト 玉ねぎ ポークエキス りんご含む) トマトピューレ ウスターソース 粉チーズ | | ポテトグラタン じゃがいも ベーコン コーン たまねぎ ホワイトソース(小麦粉 乳成分含む) チーズ パセリ | キャベツのサラダ キャベツ ハム きゅうりにんじん イタリアンドレッシング(たまねぎ トマト) | 牛乳 | | |
| 5水 | チキンカレー 米 小麦 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん りんご 生薑 にんにく 粉チーズ ヨーグルト ケチャップ コンソメ ウスターソース 香辛料 小麦粉 パター はちみつ | グレーゼリー和え グレーゼリー(ぶどう) ナタデココ | アーモンドフィッシュ(小) チーズ(中) アーモンド かたくちいわし ごま チーズ | 牛乳 | アーモンド フィッシュは 小・中・大の チーズは 中・大の | | |
| 6木 | まいだけごはん 米 まいだけ にんじん いんげん かつおエクス 昆布エクス | わかめのみそ汁 豆腐 カットわかめ 長ねぎ かつお節 かつおエクス 昆布エクス | 鮭の塩焼き 鮭 | 小松菜のごまあえ 小松菜 にんじん もやし ごま | 牛乳 | | |
| 7金 | 黒糖パン 小麦粉 黒砂糖 ショートニング イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩 | イタリアンスープ じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ ベーコン 卵 粉チーズ パン粉 コンソメ | 野菜カレーコロッケ 野菜カレーコロッケ(じゃがいも トマト にんじん たまねぎ えだまめ ピーマン 小麦粉 パン粉 乳製品 りんご含む) | ささみとコーンのサラダ ささみ水煮 キャベツ きゅうり にんじん コーン ごま | 牛乳 | | |
| 10月 | ごはん 米 | 小松菜のみそ汁 たまねぎ 小松菜 にんじん 油揚げ かつお節 かつおエクス 昆布エクス | さばのごまだれ焼き さば ごま | 白菜のおひたし 白菜 もやし かつお節 | 牛乳 | | |
| 11火 | みそラーメン 中華めん 豚肉 にんじん 長ねぎ 白菜 もやし メンマ 生薑 にんにく ラード 豚がら ごま ごま油 とうがらし トウバンジャン | | チーズフライドポテト じゃがいも 粉チーズ 米油 | 中華サラダ キャベツ きゅうり にんじん ハム はるさめ ごま油 豆板醤 | 牛乳 | | |
| 12水 | ごはん 米 | 豚汁 豚肉 こんにゃく 豆腐 じゃがいも 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 生薑 かつおエクス 昆布エクス とうがらし | さんまうまか煮 さんま 生薑 | ほうれん草のごまあえ ほうれん草 にんじん もやし ごま | 牛乳 | | |
| 13木 | ビビンバ 米 豚ひき肉 メンマ にんじん 生薑 にんにく ごま油 もやし ほうれん草 豆腐 ごま | キムチスープ 豚肉 にんじん 白菜 長ねぎ 白菜キムチ(オキアミ りんご含む) にんにく ごま油 豆板醤 | 春巻き 春巻き(キャベツ たまねぎ にんじん 豚肉 はるさめ 長ねぎ ひじき 生薑) 米油 | もやしと小松菜のおかかあえ もやし 小松菜 | 牛乳 | | |
| 14金 | チーズパン 小麦粉 卵 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 マーガリン 食塩 チーズ | 冬至しるこ あずき かぼちゃ(なまきん) 白玉粉 | たらのムニエル たら 小麦粉 パター レモン | 大豆のサラダ 大豆 ハム りんご きゅうり コーン アーモンド マヨネーズ | 牛乳 | 冬至 運を上げよう | |
| 17月 | ごはん 米 | マーボー豆腐 豆腐 豚ひき肉 たまねぎ たけのこ にんじん 生薑 にんにく ごま ごま油 オイスターソース 豆板醤 ラー油 | ショウロンポウ ショウロンポウ(キャベツ たまねぎ たけのこ 豚肉 はるさめ しいたけ オイスターソース しょうが) | 三色ナムル 小松菜 もやし ハム ごま | 牛乳 | ショウロン ポウ 小・中2個 幼・保1個 | |
| 18火 | カレーうどん ゆでうどん 鶏肉 にんじん たまねぎ 小松菜 長ねぎ しめじ ケチャップ カレーパウダー(米粉 トマト たまねぎ にんにく) カレー粉 かつお節 かつおエクス | | いももち じゃがいも | オーロラサラダ きゅうり キャベツ にんじん コーン マヨネーズ ケチャップ | ジョア (プレーン) | | |
| 19水 | ごはん 米 | おでん 大根 人参 こんにゃく 焼くわ 豆腐 がんもどき(やまいもを含む) かつおエクス 昆布エクス | ほっけの照り焼き ほっけ | ひじき入りおひたし 小松菜 にんじん ひじき かつお節 | 牛乳 | | |
| 20木 | 炊き込みおこわ 米 もち米 鶏ひき肉 大豆 にんじん 生薑 オイスターソース | たまねぎのみそ汁 たまねぎ 長ねぎ にんじん 油揚げ かつお節 かつおエクス 昆布エクス | 厚焼きたまご 卵 | 白菜のじゃこあえ 白菜 にんじん ちりめん 昆布 かつおエクス 昆布エクス さばエクス | 牛乳 | | |
| 21金 | コッペパン 小麦粉 卵 砂糖 イースト 脱脂粉乳 バター 食塩 | クリームシチュー じゃがいも たまねぎ にんじん ベーコン えだまめ 小麦粉 バター 牛乳 生クリーム コンソメ | チキンのレモンペッパー焼き 鶏肉(チキン) レモンペッパーオイル(レモン パセリ とうがらし マスタード) | コーンサラダ ほうれん草 コーン ベー コン ドレッシング(コーン 玉ねぎ セロリ) | クリスマスケーキ ストロベリーケーキ (いちご 小麦粉 卵 乳成分を含む) | 牛乳 | クリスマス 献立 |

☆12月の旬の食材 大根☆



大根の根の部分には、消化酵素(ジアスターゼ)が多く含まれているので、食物の消化を助けるとともに、腸の働きを整える効果があります。

また、大根の栄養素として、豊富なビタミンCが挙げられます。ただし、大根のビタミンCの分布は平均しておらず、中心部より表面の皮の方が約2倍も多く含んでいるので、なるべく皮はむかずに、きれいに洗って皮ごと食べることをおすすめします。

12月 栄養価平均値(基準値)

| | | | |
|-----|-------------------|----------------|-------------|
| 小学校 | エネルギー679kcal(640) | たんぱく質25.7g(24) | 脂質23.7g(22) |
| 中学校 | エネルギー821kcal(820) | たんぱく質30.4g(30) | 脂質27.4g(27) |