

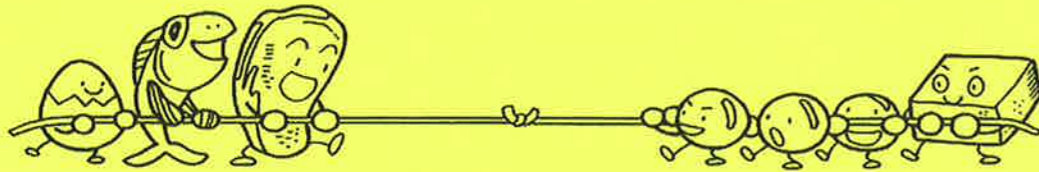
## 風邪予防のための食生活

かぜは一番かかりやすい病気です。気温が下がり、空気が乾燥してくるとかぜをひきやすくなります。かぜの菌に負けないためにも、バランスの良い食生活を心がけましょう。

### かぜ予防のための栄養素

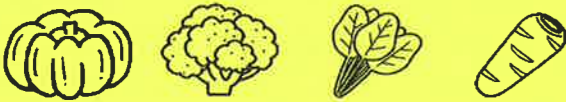
#### たんぱく質

寒さに対する抵抗力を高め、からだを温める働きがあります。



#### ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にして、かぜの菌が体に入ってくるのを防ぎます。



#### ビタミンC

病気に対する抵抗力を高める働きがあります。



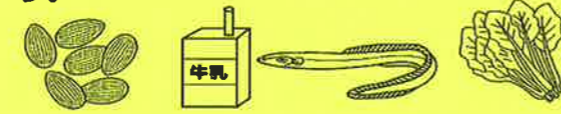
#### ビタミンB

たまった疲れやだるさを回復させる働きがあります。



#### ビタミンE

新陳代謝を活発にする働きがあります。



かぜの予防には、1日3食きちんと食べることが大切です。主食・主菜・副菜・汁物をそろえることで栄養バランスがよくなります。

寒い冬は、かぜ予防もかねて、肉・魚・大豆製品や野菜を豊富に使った、鍋物や湯豆腐・シチューやスープなど、温かい食べ物を食べて体を温めましょう。



12月 栄養価平均値(基準値)	
小学校	エネルギー661kcal(640) たんぱく質26.1g(24) 脂質23.7g(22)
中学校	エネルギー805kcal(820) たんぱく質30.7g(30) 脂質27.6g(27)

日曜	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳	備考	
1金	<b>黒糖パン</b> 小麦粉 黒砂糖 ショートニング 卵 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩	<b>イタリアンスープ</b> 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	<b>野菜カレーコロッケ</b> 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 ビーマン 小麦粉 パン粉 乳製品 りんご含む) 米油	<b>ささみとコーンのサラダ</b> ささみ水煮 キャベツ きゅうり にんじん コーン ごま	牛乳		
4月	<b>ごはん</b> 米	<b>大根のみそ汁</b> 大根 カットわかめ たまねぎ 油揚げ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	<b>豆腐入り和風ハンバーグ</b> 豚ひき肉 豆腐 たまねぎ 生姜 牛乳 パン粉 卵	<b>きんぴらごぼう</b> 豚肉 ごぼう にんじん つきこんにやく とうがらし	牛乳		
5火	<b>坦々麺</b> 中華めん 豚ひき肉 生姜 にんじん チンゲン菜 長ねぎ 坦々スープ(豆板醤 魚介エキス ごま) ねりごま ごま油		<b>大芋いも</b> さつまいも 米油 水あめ ごま	<b>中華サラダ</b> 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		
6水	<b>ビーフカレー</b> 米 小麦粉 牛肉 ジャがいも たまねぎ にんじん りんご 生姜 にんにく 粉チーズ ヨーグルト ウスターソース ケチャップ 小麦粉 バター 香辛料 はちみつ コンソメ		<b>シーザーサラダ</b> ブロccoli(にんじん キャベツ ハム ドレッシング(卵 チーズなど乳成分を含む))		牛乳		
7木	<b>まいたけごはん</b> 米 まいたけ にんじん いんげん かつおエキス 昆布エキス	<b>わかめのみそ汁</b> 豆腐 カットわかめ 長ねぎ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	<b>ほっけの塩焼き</b> ほっけ	<b>えだまめサラダ</b> にんじん もやし えだまめ ハム ひじき ごま ごま油	牛乳		
8金	<b>クリームパン</b> 小麦粉 ショートニング 卵 脱脂粉乳 食塩 イースト マーガリン カスタードクリーム	<b>コンソメスープ</b> たまねぎ キャベツ にんじん ベーコン コンソメ	<b>かりかりチキン</b> 鶏肉 にんにく バター パン粉	<b>ポテトサラダ</b> じゃがいも きゅうり にんじん たまねぎ コーン マヨネーズ	牛乳		
11月	<b>ごはん</b> 米	<b>かぼちゃ団子汁</b> かぼちゃ でんぶんにんじん だいこん 長ねぎ 油揚げ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	<b>ささみのまるごとみそカツ</b> 鶏ささみ 卵 小麦粉 パン粉 米油	<b>白菜のおひたし</b> 白菜 もやし かつお節	牛乳		
12火	<b>スパゲティ+ポリタン</b> 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		<b>ポテトグラタン</b> じゃがいも ベーコン コーン たまねぎ グラタンスープ(小麦粉 牛乳) チーズ パセリ	<b>キャベツのサラダ</b> 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	みかん オレンジ	
13水	<b>ごはん</b> 米	<b>豚汁</b> 豚肉 こんにやく 豆腐 ジャがいも 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 生姜 かつおエキス 昆布エキス とうがらし	<b>さんまの塩焼き</b> さんま	<b>大豆の磯煮</b> 鶏肉 大豆 人参 つきこんにやく ひじき さつま揚げ	牛乳		
14木	<b>ピピンバ</b> 米 豚ひき肉 メンマ にんじん 生姜 にんにく ごま油 もやし ほうれん草 豆腐 ごま	<b>キムチスープ</b> 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	<b>春巻き</b> 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 生姜) 米油	<b>杏仁豆腐</b> 杏仁豆腐(牛乳 生クリーム 卵・乳成分を含む) みかん(缶)	牛乳		
15金	<b>チーズパン</b> 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	<b>冬至しるこ</b> あずき かぼちゃ(なまきん) 白玉粉	<b>チキンのレモンペッパー焼き</b> 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)	<b>カラフルソテー</b> コーン にんじん いんげん ベーコン バター	牛乳	冬至献立 運を上げよう	
18月	<b>ごはん</b> 米	<b>中華たまごスープ</b> チンゲン菜 長ねぎ にんじん 卵 カットわかめ とりから ごま油 中華スープの素(魚醤パウダー含む)	<b>いかの千切ソース</b> いか 小麦粉 ベーキングパウダー 米油 たまねぎ 生姜 にんにく パセリ ケチャップ タバスコ 豆板醤	<b>切り干し大根のピリ辛炒め</b> 豚肉 切り干し大根 にんじん 昆布 ごま油 とうがらし	牛乳		
19火	<b>きつねうどん</b> ゆでうどん 鶏肉 つと 油揚げ にんじん ほうれん草 長ねぎ とりから とうがらし かつおエキス 昆布エキス	<b>青のりポテト</b> じゃがいも 青のり 米油	<b>大豆のサラダ</b> 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			
20水	<b>ごはん</b> 米	<b>おでん</b> 大根 人参 こんにやく 焼くわ 豆腐 がんもどき(やまいもを含む) かつおエキス 昆布エキス	<b>鮭の焼きづけ</b> 鮭	<b>三色おひたし</b> 小松菜 にんじん もやし かつお節	牛乳		
21木	<b>鶏ごぼうごはん</b> 米 小麦粉 鶏肉 ごぼう にんじん 生姜 えだまめ	<b>豆腐のみそ汁</b> 豆腐 大根 長ねぎ カットわかめ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	<b>厚焼きたまご</b> 卵	<b>アーモンドあえ</b> ほうれん草 もやし ごま アーモンド	牛乳		
22金	<b>チョコチップパン</b> 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 チョコレート	<b>ポトフ</b> キャベツ にんじん たまねぎ ウインナー コンソメ	<b>たらのムニエル</b> たら 小麦粉 バター レモン	<b>春雨サラダ</b> はるさめ きゅうり ハム コーン ごま	<b>クリスマスケーキ</b> チョコレートケーキ(チョコ 小麦粉 卵 乳成分を含む)	<b>ジョア</b> 脱脂粉乳 生クリーム	クリスマス 献立

#### ☆12月22日(金)は、クリスマス献立です☆

今年のクリスマス献立は、浦幌中学校の2年生が考えてくれました。五大栄養素のバランスがよく、成長期に必要な栄養素がとれるように、食品の組み合わせを工夫しています!

\*\*\*\*\*  
～2年生より献立のポイント～

『主食がチョコチップパンなので、汁物や主菜は味の濃い物ではなく、パンに合う味付けの料理を選びました!また、栄養が偏らないように魚や野菜をバランス良く選んでいます。』

\*\*\*\*\*  
心もからだも、元気になれそうですね♪ みなさん楽しみにしててください☆

