給食だより

2018年

12 月号

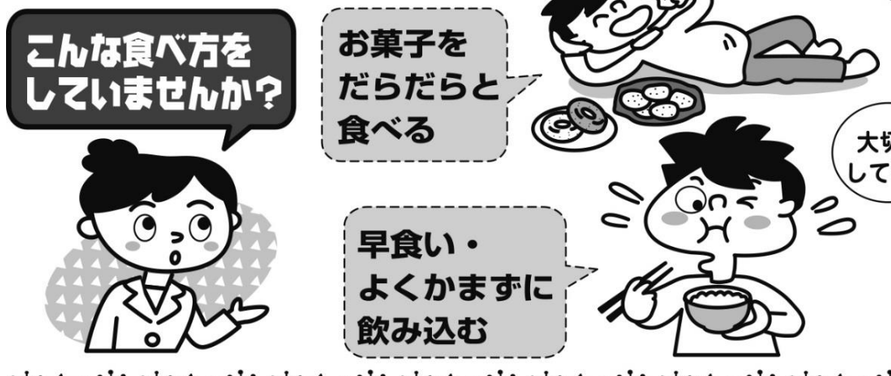
京ヶ瀬中学校

今月のめあて 体の発育と栄養素の関係について理解し、規則正しい食事をしよう。

早いもので、今年も残すところあとひと月となりました。今月22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、かぼちゃを食べて、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。食べものだけでなく、早寝・十分な休養・朝ごはんと温かい食事を心がけてほしいですね。

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります

年末年始は家庭行事や大みそか、お正月などがあり、ごちそうを食べる機会も増えますね。おいしいものはついつい食べ過ぎてしまいがちですが、胃腸への負担が気になります。そんな胃腸をいたわる日として制定された記念日が12月11日の「胃腸の日」です。「胃にいい（1211）」の語呂合わせから、日本大衆薬工業協会が2002年に制定しました。胃腸に負担をかけないために、食事は腹八分目を心がけ、ゆっくりよくかんで食べましょう。冷たい飲みもの、食べものにも注意です。今の時期に、たくさん出回る旬の野菜や食材を食べるようにすることで体調を整えましょう。

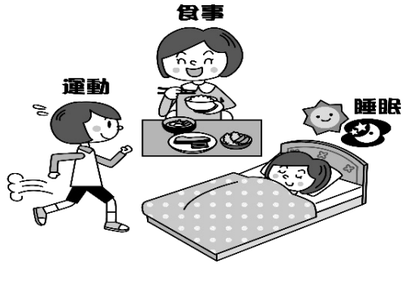


12月11日 胃腸の日

月	火	水	木	金
3 日 781kcal きんぴら / 厚焼きたまご 豚汁	4 日 824kcal ハムチーズサラダ / きのこオムレツ 米粉パン 野菜スープ	5 日 783kcal キャベツの甘酢あえ / さわらの野菜あんかけ じゃがいものみそ汁	6 日 849kcal ほうれんそうのあえもの / 松風焼き 大根のみそ汁	7 日 947kcal ツナサラダ / みかんゼリー 麦ごはんたまごカレー
10 日 763kcal 三色あえ / さばのみそ煮 すまし汁	11 日 806kcal 洋風春雨サラダ / クレープ 揚げパン ミネストローネ	12 日 ヤスダヨーグルト 742kcal 風味漬け / 鶏の唐揚げ さといものみそ汁	13 日 795kcal 中華サラダ / チンジャオロース わかめスープ	14 日 973kcal 即席漬け / ちくわの天ぷら ゆでうどん 肉うどん汁
17 日 786kcal かぼちゃのそぼろあんかけ / ほっけの照り焼き 白菜のみそ汁	18 日 873kcal まめサラダ / グラタン クロワッサン オニオンスープ	19 日 917kcal バンバンジーサラダ / 春巻き ワンタンスープ	20 日 811kcal ごまあえ / 豚肉のみそ炒め かき玉汁	21 日 924kcal カラフルサラダ / かぼちゃコロッケ ケーキ コーンピラフ クリームシチュー

今月の地場産

- コシヒカリ
- ほうれん草
- だいこん
- はくさい
- キャベツ
- ねぎ
- ヨーグルト



お知らせ
- 2学期　給食終了日
  12月21日（金）
- 3学期　給食開始日
  1月8日（火）　始業式

自分の体調を最良にするために、考えて食べることを心がけよう！