

今月のよてい

12月5日(金)・・・げんきっ子こんだて
今月のテーマは『みかん』です。
12月6日(水)・・・高野口小学校6年生のみなさんによる「ミニバイキング給食」です。
12月22日(金)・・・冬至の日にちなんだかぼちゃとゆずを使った冬至給食です。

寒いからって・・・牛乳の残りが残ってしまいました
人間の骨量は一〇歳代後半から二〇歳代にかけてピークに達し、それ以降二〇、三〇歳代は横ばいを続けます。従って成長期の子どもたちは、夫入よりもたくさんカルシウムが必要なんです。給食に登場する牛乳1本(200ml)には227mgものカルシウムが含まれ、さらにたんぱく質やビタミンなども豊富なんです。

橋本市でとれる今月のやさい
キャベツ・にんじん・金時にんじん・みずな・さつまいも・まるだいこん・はくさい・ほうれん草・こまつな・しゅんぎく
だいこん・ねぎ・ブロッコリー
にんにく・富有柿・みかん
を取り入れる予定です。

Table with 3 columns: Food Item, Amount, and Nutritional Info. Includes items like ごはん, ぶり, かきなます, あさりのみそしる.

Main menu table with 8 columns representing days from 4 to 15 and 18 to 22. Each cell contains a meal plan with ingredients and amounts.

給食のレシピ紹介

Recipe list table with columns for 'Material' and '4 servings'. Includes items like 豚肉, 大豆, じゃがいも, etc.

～ポークビーンズ～

作り方
① にんにくはすりおろし、じゃがいもは一口大、たまねぎは薄切り、さいいんげんは1cm程の長さ、豚肉、にんじんは食べやすい大きさに切る。
② 油でにんにくを少し炒め、豚肉、にんじん、たまねぎの順に加えて炒める。
③ じゃがいも、水、Aを加えアクを取りながらじゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
④ 大豆、さいいんげんを加えてさらに煮る。
⑤ 塩、こしょうで味をととのえる。
※ ポークビーンズは豚肉と豆をトマトで煮込む、アメリカの家庭料理です。日本では大豆を使うことが多いですが、アメリカでは白インゲン豆を使うことが多いようです。ケチャップ、トマトピューレの代わりにトマトの缶詰を汁ごと入れて作ることもできます。旬の野菜を入れてたりして、ご家庭でもアレンジしてみてくださいね!



三色栄養: 黄 (熱や力のもとになる食品), 赤 (からだをつくる食品), 緑 (からだの調子をととのえる食品)

★材料購入の都合により献立を変更することがあります。

冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。学校が休みになると、遅寝・遅起きの生活になりがちです。学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食をきちんと食べて、生活リズムを崩さないようにしましょう。また、冬休み中には、正月をはじめ日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。ぜひ、家族や仲間と食卓を囲み、行事食を味わいながら、楽しいひとときをお過ごしください。

*****【生活リズムを整えるコツ】*****

<p>起きたら日光を浴びる</p>	<p>朝ごはんを必ず食べる</p>	<p>決まった時間に食事をとる</p>
<p>寝る直前にデジタル機器を使わない</p>	<p>夜食は控える</p> <p>※食事が遅くなるときは、夕方方に軽く食べて2回に分けるなど工夫を</p>	<p>日中は適度に運動する</p>

年末年始の行事と食べ物

<p>冬至 12/22</p> <p>ゆず湯もね</p> <p>かぼちゃ料理</p> <p>あずきがゆ</p>	<p>七草 1/7</p> <p>せりなずなごぎょうはこべらほとけのざすずなすずしろ</p> <p>七草がゆ</p>
<p>大みそか 12/31</p> <p>年越しそば</p> <p>サケ・ブリなど</p>	<p>鏡開き 1/11</p> <p>おしるこなど</p>
<p>正月 1/1 ~</p> <p>お雑煮</p> <p>おせち料理</p>	<p>小正月 1/15</p> <p>もち花 まゆ玉</p> <p>あずきがゆ</p>

寒さに負けない体づくりを!

今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないじょうぶな体を作りましょう。



風邪・インフルエンザ予防のポイント

- ① こまめな手洗い・うがい
- ② 1日3回バランスのよい食事
- ③ 十分な睡眠
- ④ 適度な運動
- ⑤ 適度な保温と保湿



★咳やくしゃみが出る人は、マスクをして感染を広めないこと。マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口を覆い、周りの人にかからないようにするなど、咳エチケットを守りましょう。

【風邪予防に役立つ栄養素】

<p>たんぱく質</p> <p>基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める</p> <p>肉類 魚介類 卵</p>	<p>ビタミンA</p> <p>のどや鼻などの粘膜を保護する</p> <p>にんじん かぼちゃ ほうれん草 魚介類 レバー</p>
<p>ビタミンC</p> <p>免疫力を高める</p> <p>じゃがいも ブロccoli みかん キウイフルーツ</p>	<p>ビタミンB1</p> <p>豚肉 玄米・胚芽米</p>

【風邪のときの食事】

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものがおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

<p>ビタミンB1</p> <p>豚肉 玄米・胚芽米</p>	<p>ビタミンB2</p> <p>卵 牛乳 レバー</p>
---------------------------------------	--------------------------------------

12月22日は

冬至

かぼちゃを食べて、からだを強くして病気の厄よけに



冬至とは、1年で最も昼の長さが短くなる日です。この日にかぼちゃを食べてゆず湯に入ると風邪を引かないという風習が古くからあります。

かぼちゃは鼻やのどの粘膜を健康に保つビタミンAが多く含まれています。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、美容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。給食でもゆずやかぼちゃを取り入れたので、たくさん食べて元気に過ごしましょうね!