

給食だより



今年も残すところ一ヶ月となりました。みなさん元気に過ごせましたか？元気に過ごせた人は今まで通りの生活を、過ごせなかった人は、どこがいけないのかを見つけ出して、改善していきましょう。

かぜの予防と食生活

かぜは、いろいろな病気の中でも私たちが一番かかりやすい病気です。また、かぜは、とにかく軽くみられがちですが、昔から“かぜは万病のもと”といわれるように、十分に気をつけなければいけません。かぜを予防するためには、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食生活を心がけることが大切です。

<かぜを予防する 3 ケ条>



①日頃から栄養・運動・休養のバランスを心がける。



②外から帰ったら、必ずうがい・手洗いを忘れずに。



③室内の温度と湿度を保つ。冬の快適温度は21～23℃湿度は50%前後。まめに換気をしたり、乾湿温度計で上手にコントロールする。

<食生活のポイント>

たんぱく質を十分に補う



私たちの体内にかぜのウイルスが入ってくると、それをやっつけてくれる成分が白血球の中に含まれています。この成分は、たんぱく質から作られているので、かぜを予防するためには、魚や肉、卵、乳製品、大豆製品などを十分にとることが大切です。

脂肪(油)も不足しないように



脂肪は体の皮膚や口・のどの粘膜を丈夫にして、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くします。その他、脂肪はビタミンAやビタミンEの働きをよくしてくれます。

ビタミンの補給も忘れずに



ビタミンAやビタミンCは、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあります。新鮮な野菜や果物をいつも欠かさず食べましょう。

もしもひいてしまったら・・・

エネルギーはしっかりと！

穀物などの炭水化物をしっかりとるようにしましょう。ただし胃腸が弱っているので、おかゆや煮込みうどん・バナナ・はちみつなどの消化しやすい食品がおすすめです。



水分補給を忘れずに！

発熱によって汗をたくさんかくため、脱水に気をつけましょう。また、汗とともにビタミンやミネラルも失われます。食欲がない場合でも、牛乳・果汁飲料・スポーツ飲料など、飲みやすいものを十分にとるようにしましょう。



かぜの時は避けたい食品

油っこい料理や唐辛子などの香辛料は胃に負担をかけるので避けましょう。
※香辛料には体を温める効果があるので、かぜ予防には有効ですが、かぜを引いた時は胃を刺激するので逆効果です。





12月献立予定表



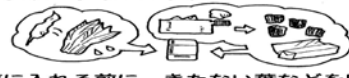
日	献立名	熱量(kcal) 蛋白質(g) 脂肪(g)	血や肉に なる食品	熱や力に なる食品	体の調子を 整える食品
1 (月)	ごはん 牛乳 鮭の焼き漬け ほうれん草とひじきのあえ物 スタミナ豚汁	779 36.5 20.7	牛乳 鮭 ひじき 豚肉 豆腐 味噌	米 じゃがいも 砂糖	ほうれん草 キャベツ 人参 玉ねぎ ごぼう にんにく 大根 には
2 (火)	ごはん 牛乳 ミートローフ 温野菜添え ワンタンスープ	802 33.7 19.5	牛乳 豚肉 卵	米 パン粉 さつまいも	カリフラワー メンマ 玉ねぎ ブロッコリー 人参 小松菜 もやし
3 (水)	ごはん 牛乳 春巻き もやしとにらのナムル マーボー大根	844 21.9 31.8	牛乳 豚肉 味噌 豆腐	米 春巻きの皮 米油 砂糖 ごま	もやし には 大根 たけのこ 長ねぎ 人参 干椎茸 生姜 にんにく
4 (木)	コッペパン 牛乳 ほうれん草オムレツ フルーツサラダ かぼちゃと豆の豆乳シチュー	801 35.0 25.9	牛乳 卵 鶏肉 豆乳	コッペパン 米油 白いんげん豆 ルウ	ほうれん草 キャベツ 人参 バイン缶 みかん缶 かぼちゃ 玉ねぎ パセリ
5 (金)	ごはん 牛乳 はたはたの唐揚げ じゃがいものきんぴら だまご餅鍋	810 28.2 21.0	牛乳 はたはた 青のり さつま揚げ 鶏肉	米 米油 ごま じゃがいも 砂糖 だまご餅	人参 つきこん いんげん 大根 白菜 長ねぎ
8 (月)	ビビンバ 牛乳 卵スープ 韓国のり	751 31.2 20.2	牛乳 豚肉 のり 豆腐 ベーコン 卵	米 押麦 砂糖 米油 ごま	ぜんまい 人参 もやし ほうれん草 干椎茸 長ねぎ 青梗菜 玉ねぎ
9 (火)	きつねうどん 牛乳 ししやもの七味焼き 切干大根と水菜のハリハリ漬け	831 38.8 20.5	牛乳 油揚げ 鶏肉 ししやも	米粉うどん 砂糖 ごま	ほうれん草 人参 白菜 干椎茸 切干大根 水菜
10 (水)	根菜カレーライス 牛乳 ひじきとコーンのシーフードサラダ	784 26.6 20.2	牛乳 豚肉 大豆 ひじき イカ	米 米油 ルウ ドレッシング じゃがいも	ごぼう れんこん 人参 生姜 にんにく きゅうり キャベツ 赤ピーマン
11 (木)	ごはん 牛乳 厚揚げのごまだれかけ ビーフンソテー 大根と油揚げの味噌汁	773 29.4 21.8	牛乳 厚揚げ 豚肉 油揚げ 味噌	米 砂糖 ごま ビーフン ごま油	ピーマン 玉ねぎ 人参 キャベツ 大根 長ねぎ
12 (金)	ごはん 牛乳 魚の大豆のチリソースからめ 豆腐となめこのスープ みかん	803 30.4 18.8	牛乳 鱈 大豆 豆腐	米 米油 澱粉 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ ピーマン なめこ 人参 ほうれん草 みかん
15 (月)	ごはん 牛乳 れんこんと青大豆のからしあえ 魚の塩焼き さつまいもと厚揚げの味噌汁	784 32.5 24.9	牛乳 白身魚 大豆 厚揚げ 味噌	米 マヨネーズ 砂糖 さつまいも	れんこん 人参 きゅうり 大根 長ねぎ
16 (火)	ごはん わかめふりかけ 牛乳 がんもどきの野菜あんかけ いものこ汁 みかん	780 31.5 20.6	牛乳 わかめ がんもどき 豚肉 豆腐 味噌	米 砂糖 澱粉 里芋	えのきたけ きぬさや 人参 玉ねぎ つきこん 長ねぎ みかん
17 (水)	ごはん 牛乳 わかさぎのフリッター しめじのピーナッツあえ 里芋のそぼろ煮	804 24.0 25.1	牛乳 わかさぎ 豚肉 厚揚げ	米 ピーナッツ 米油 砂糖 里芋	小松菜 キャベツ しめじ 大根 人参 きぬさや
18 (木)	コッペパン はちみつ&マーガリン 牛乳 じゃがいものソテー 白菜と肉団子のスープ	801 32.6 27.9	牛乳 ベーコン 豚肉 卵	コッペパン バター じゃがいも 春雨 澱粉	人参 玉ねぎ ホールコーン 白菜 生姜 長ねぎ
19 (金)	ガーリックライス 牛乳 水菜のサラダ クリスピーチキン コーンクリームスープ クリスマスデザート	825 24.3 24.5	牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ	米 ごま油 ルウ バター デザート	にんにく パセリ 水菜 レタス ホールコーン グリーンピース 人参
22 (月)	ごはん 牛乳 鯖の生姜煮 ゆず味噌あえ ほうとううどん	800 35.7 17.8	牛乳 鯖 豚肉 味噌	米 うどん 砂糖	生姜 ほうれん草 ゆず 人参 キャベツ ごぼう かぼちゃ 長ねぎ 大根

一食平均熱量 798kcal タンパク質 30.8g 脂肪 22.6g 塩分 2.7g

冬野菜の保存・調理法

冬は野菜が不足になりがちです。上手に保存・調理して、冬の食卓にたっぷり野菜をのせましょう。

青菜(ほうれん草、こまつななど)



- 冷蔵庫に入れる前に、きたない葉などを除いて洗い、ビニル袋などに入れて冷蔵庫で保存する。
- 安く売っているときはたくさん買っておく。ゆでて冷蔵庫に保存しておく。何回かに分けてかためにゆで、よく絞り1回ずつラップに包み冷蔵庫へ。

大根・かぶ



- 根と葉は別々に保存、冷蔵庫へ。
- かぶは少し手を加えておく。塩をしてしんなりさせ、密封容器に入れて冷蔵庫へ。

ブロッコリー、カリフラワー



- 小房に分けてゆで、密閉容器に入れて冷蔵庫へ。
- 丸ごとゆでておくか洗ってラップに包み、電子レンジに3~4分かけたら冷蔵庫へ。

白菜



- ラップで全体を包み冷蔵庫へ。
- 塩漬けしておく。白菜の重量の2%の塩をまぶしてビニル袋に入れる。いため物やあえ物に使える。
- ゆでておく。白菜200gを1枚ずつはがして洗い、軸と葉を交互に重ねてラップに包み、電子レンジに3分かけ冷蔵庫へ。白菜巻きやグラタン、あえ物に。