

食育だより いただきます



令和6年度

12月号

《 毎月19日は食育の日です。 》

飯豊町学校給食共同調理場

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好き嫌いなくしっかりと食事をとり、体の中から健康に過ごせるようにしましょう。

免疫力を高めよう!

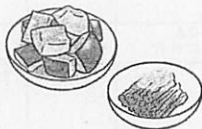
寒いこの季節、かぜやインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがい、病原体のウイルスなどが体の中に入らないことを防ぐこと。そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、こうした病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。免疫力を高める食べ方のアドバイスです。

野菜をたっぷり!

朝のくだものは金!

魚たくさんのおみそ汁で

よくかんで食べる



野菜はビタミン、ミネラル(無機質)、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。

寒い季節に体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。

副菜のみそ汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気をつけながら、具たくさんにして体も温めましょう。

消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくなります。また脳に作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。



月	火	水	木	金
2 ごはん バリバリ春巻き ひじきと枝豆のサラダ みそワタンスープ	3 ごはん ほっけ歯布しょうゆゆし 卵の花入り 大根のみそ汁	4 ごはん ドライカレー 白菜のスープ 夢オレンジ	5 ごはん 鶏肉のカラフル炒め 塩キャベツ じゃがいもと麩のみそ汁	6 ごはん 肉豆腐 磯香和え すまし汁
9 ごはん 鶏肉の塩唐揚げ 切干大根のサラダ 小松菜と生揚げのみそ汁	10 ごはん 麻婆大根 野菜のおかか和え ミートボールのスープ 元気ヨーグルト	11 パン チリコンカン コールスローサラダ きのこスープ	12 ごはん いかの揚げ煮 三色ごま和え もやしとしめじのみそ汁 りんご	13 ごはん オムレツ テミグラスソース 大根とじゃこのサラダ クリームシチュー
16 ごはん 鶏肉のコーンマヨ焼き キャベツのミモザソテー 青菜のスープ	17 ごはん 回鍋肉 ポテトサラダ ジンジャースープ	18 ごはん ぶり大根 梅かつお和え わらびのみそ汁	19 ごはん 目玉焼きカレー 海藻サラダ りんご	20 ごはん ゆかりとごまのごはん ししゃもフリッター 冬至かぼちゃ豚汁
23 ごはん 肉じゃがコロッケ キャロットサラダ コーン入り玉子スープ	24 ごはん もみの木バーグ 星チーズサラダ マカロニスープ ケーキセレクト	25 ごはん 焼き肉丼 大豆と麩えびの揚げ煮 豆腐とえのきのみそ汁	<div style="text-align: center;"> <h3>今月の行事食</h3> <h1>12月</h1> <p>18日 めざみ産デー 20日 冬至こんだて 24日 ケーキセレクト</p> <p>毎日1本つきます。</p> </div>	

※材料の都合で献立を変更する場合があります。今月の地産地消については、裏面の太字をご確認ください。

バイキング給食を行いました!

11月11日(月)に、飯豊中3年生を対象にバイキング給食を実施しました。

普段と違った雰囲気での会食や、たくさんの料理に生徒たちは楽しい時間になったようでした。みんなで一緒に会話をしながらの食事は、やっぱりいいなあ実感した

ところです。これまでの給食の時間の、すてきな思い出のひとつになってくれれば嬉しいと思います。

準備から後片付けまで、ご協力いただいた生徒・先生方ありがとうございました。



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
		1群	2群	5群	6群	3群	4群					1群	2群	5群	6群	3群	4群		
		肉・魚・豆・卵	牛乳・鶏卵・小魚	穀類・いも・砂糖	油・塩・漬物類	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物					肉・魚・豆・卵	牛乳・鶏卵・小魚	穀類・いも・砂糖	油・塩・漬物類	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物		
2月	牛乳 ごはん バリバリはるまき ひじきと枝豆のサラダ みそワンタンスープ	はるまき ぶたにく 無添加味噌	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん ワンタン さとう	あぶら ごま油	にんじん にら	ぎゅうり コーン えだまめ キャベツ しいたけ にんにく		697 kcal 20.3 g 27.4 g 2.4 g	16日	牛乳 ごはん 鶏肉のコーンマヨ焼き キャベツのミモザソテー 青菜のスープ	とりにく ベーコン たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら	ほうれんそう にんじん こまつな	コーン キャベツ たまねぎ		639 kcal 28.1 g 26.6 g 2.2 g
3日	牛乳 ごはん ほっけ風布しろうゆ干し うのはなひり 大根とえのきのみそ汁	ほっけ おから ぶたにく ちくわ あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん さとう	あぶら ごま油	にんじん	ごぼう おぎ ほういん えのきたけ しらたき		570 kcal 28.8 g 16.4 g 2.2 g	17日	牛乳 ごはん 鶏肉 ポテトサラダ ジンジャースープ	ぶたにく 無添加味噌 ほういん パム とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん じゃがいも	あぶら ごま油	ピーマン にんじん にら	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく きゅうり はくさい えのきたけ		591 kcal 25.2 g 18.9 g 2.3 g
4日	牛乳 ごはん ドライカレー 白菜とベーコンのスープ オレンジ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん さとう こむぎこ	あぶら	にんじん こまつな	たまねぎ ピーンズ にんにく しょうが はくさい おぎ オレンジ		605 kcal 23.8 g 19.9 g 1.7 g	18日	牛乳 ごはん ぶり大根 梅かつお和え わらびの味噌汁	ぶり ちくわ おぎ あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま		しょうが ほういん うめ えのき キャベツ きゅうり わらび		633 kcal 28.3 g 22.7 g 2.6 g
5日	牛乳 ごはん 鶏肉のカラフル炒め 塩キャベツ じゃがいもとふのみそ汁	とりにく 無添加味噌	ぎゅうにゅう わかめ にぼしこ	ごはん でんぶん さとう じゃがいも ふ	あぶら ごま油 ごま	パプリカ ピーマン	しょうが たけのこ しいたけ にんにく おぎ キャベツ きゅうり たまねぎ		553 kcal 25.4 g 14.2 g 2.1 g	19日	牛乳 ごはん 目玉焼きカレー 海藻サラダ りんご	ぶたにく 目玉焼き かいそう	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも カレールウ	あぶら	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり コーン もやし		678 kcal 21.4 g 20.0 g 2.0 g
6日	牛乳 ごはん 肉豆腐 隠香あえ すましじる (春雨)	ぶたにく とうふ のり とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら はるさめ	ごぼう にんじん うれんそう	ごぼう しらたき たまねぎ しょうが おぎ キャベツ しいたけ		572 kcal 27.4 g 16.1 g 2.0 g	20日	牛乳 ごはん ゆかりとごまのごはん ししやもフリッター 冬豆かぼちゃ 豚汁	ししやも あびす ぶたにく 無添加味噌	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	かぼちゃ にんじん	ほういん ごぼう おぎ にんにく	フリッター 小 2席 中 3席	666 kcal 23.2 g 21.7 g 2.3 g
9日	牛乳 ごはん 鶏肉の塩から揚げ 切干大根のサラダ 小松菜と生揚げのみそ汁	とりにく ハム なまあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん さとう 米粉 かたくりこ	ごま油 ごま あぶら	にんじん こまつな	にんにく 切干大根 もやし きゅうり おぎ		637 kcal 29.2 g 22.6 g 2.2 g	23日	牛乳 ごはん 肉じゃがコロケ キャロットサラダ コーン入り五子スープ	ツナ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん 肉じゃがコロケ かたくりこ	あぶら	にんじん こまつな	キャベツ レモン コーン ほんしめじ		628 kcal 23.5 g 20.6 g 2.0 g
10日	牛乳 ごはん 麻婆大根 やさしいおかかあえ ミートボールのスープ 元気ヨーグルト	ぶたにく 無添加味噌 赤かま 鶏肉団子	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん かたくりこ	ごま油 ごま あぶら	にら ほうれんそう ちんげんさい にんじん	ほういん おぎ にんにく しょうが グリーンピース もやし キャベツ	ヨーグルト 塩	638 kcal 24.8 g 18.6 g 2.4 g	24日	牛乳 ごはん もみの木バーグかつおソース チーズサラダ マカロニスープ ケーキセレクト	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん さとう じゃがいも マカロニ ケーキ	あぶら	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい		682 kcal 25.1 g 22.4 g 2.0 g
11日	牛乳 ごはん 麻婆みらいコッペパン チリコンカン コールスローサラダ きのこスープ	だいた ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	パン さとう	あぶら	ピーマン トマト	たまねぎ にんにく コーン えのき キャベツ きゅうり しめじ エリンギ しいたけ		633 kcal 30.1 g 25.9 g 3.1 g	25日	牛乳 ごはん 鶏き肉丼 大豆と刺えびの揚げ煮 豆腐とえのきのみそ汁	ぶたにく だいた えび とうふ あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま	にんじん ピーマン 菜の花	キャベツ たまねぎ ほんしめじ にんにく しょうが えのきたけ		704 kcal 32.5 g 26.3 g 2.4 g
12日	牛乳 ごはん いかの揚げ煮 三色ごま和え もやしとしめじのみそ汁 りんご	いか あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし ほんしめじ りんご		592 kcal 25.4 g 15.8 g 2.4 g	* 本表は、献立の食材が属する予定です。									
13日	牛乳 ごはん オムレツ オムレツでカラオケかけ 大根とじゃこのサラダ 煎豆のシチュー	オムレツ とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら ごま 無塩バター 生クリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ほんしめじ ほういん きゅうり		697 kcal 25.7 g 25.7 g 2.0 g	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <h3>レシピ紹介 11月の献立より ～ 豚肉とごぼうの炒り煮 ～</h3> <p>材料 (4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肩肉 160g ・ たけのこ水煮 80g 酒 小さじ1 ・ 油 適量 にんじん 1/3本 ・ しょうゆ 小さじ2 ごぼう 80g ・ 砂糖 小さじ1/2 糸こんにゃく ・ みりん 小さじ1/2 <p>①豚肉は酒を揉みこんでおく。にんじんは千切り、ごぼうは細切り、糸こんにゃくは食べやすい長さに切り湯がいておく。</p> <p>②鍋にあぶらを熱し、豚肉を炒める。</p> <p>③肉に火が通ったら、他の食材も加え、調味料を入れ、水分を飛ばしながら炒める。</p> </div>									