

12月 給食だより



むかわ町学校給食センター
 鶴川学校給食センター
 42-2211
 穂別学校給食センター
 45-2888

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、ついつい雑になっていませんか? セッケンをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

手洗いを見直そう!



感染症予防に「ビタミンACE」を!



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。
 ※抗酸化作用=免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
にんじん かぼちゃ レバー ウナギ	フロッコリー いちご キウイフルーツ じゃがいも	モロヘイヤ アーモンド かぼちゃ ひまわり油 トロウスターモン

とうじ 季節の行事「冬至」

冬至とは、1年のうち、昼が最も短く、夜が最も長くなる日のことです。今年は、12月22日になります。冬至には、寒い冬を健康に過ごせることを願い、「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず湯」に入ったりする習慣があります。

かぼちゃ



「かぼちゃ」の旬は夏だが、長期保存しておくことができ、昔は、冬になると収穫できる野菜が少なかったため、冬まで保存していた。かぼちゃには、かぜの予防に役立つ栄養素(ビタミンA・C)が多く含まれている。寒い冬にかぜなどひかす、元気に過ごせるようにと願いが込められている。

ゆず湯



「ゆず」は香りが強く、強い香りには、邪気をはらう力があるとされていた。また「冬至」を「湯治」にかけ、縁起がよいとして、冬至にゆずを入れたお風呂「ゆず湯」に入るようになったといわれる。「無病息災」を願うと、いわれている。

◆◆◆ 作ってみよう! 給食レシピ ◆◆◆

レシピが知りたい!と
要望があったため掲載

* ヤニョムチキン *

- ざいりょう(4人分)
- ・鶏もも肉 200g(1口大)
- ・小麦粉 小さじ2
- ・米粉 小さじ1
- ・揚げ油 適量



この日の給食

- ・ごはん
- ・わかめスープ
- ・ヤニョムチキン
- ・もやしナムル

たれ (お好みで倍量作ってもおいしいです)

- ・コチュジャン 小さじ1
- ・みりん 小さじ1/2
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・砂糖 大さじ1と1/2

(給食は三温糖使用)

- ・ごま油 小さじ1
- ・おろしにんにく 少々
- ・いりごま 小さじ1

●つくりかた
 ①鶏肉に粉をつけ、油で揚げる。(揚げ焼きでも)
 ②たれを火にかけて煮詰めておく。(コチュジャンは辛さをみながら調節してください)
 ③鶏肉にたれをからめて、完成。

このレシピは、給食で作ったものを家庭用に少しアレンジしております。細かい味付けは、各家庭で調節してください。

12月 予定献立表

月	火	水	木	金
			1	2
<p>【むかわ産の食材】</p> <p>米・じゃがいも・きゅう・べつ・ごぼう・だいこん・玉ねぎ・にんじん・はくさい・ほうれんそう・干しいだけ・鮭</p>	<p>●牛乳は毎日つきます。</p> <p>●日付に○がついている日は、スプーンまたはフォークがつきます。</p>		<ul style="list-style-type: none"> めん かしわうどん 胃のりホワイトビーンズ ほうれん草とゆず大根のごま和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐スープ ビビンバ焼 ハンパンスー
5	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 大根のみそ汁 鶏肉とさつまいもの甘辛煮 ほうろくサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> スライスパン ニョッキ入りオニオンスープ 白濁豚フライ フロccoliのガーリック炒め イチゴミルクシヤム 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 相豆汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め 白濁のおかか和え 	<ul style="list-style-type: none"> めん 醤油ラーメン 揚げじゃがいも(2番・中3番) 海苔ともやしのサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん いもみそ汁 たらこのマヨネーズ焼き クイッティ炒め
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> ごはん もずくのみそ汁 肉じゃが ひじきサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> バーガーパン 白濁のチャウダー 照り焼きハンバーグ コールスロー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 厚揚げのみそ汁 豚とじゃが 小松菜のごま和え 	<ul style="list-style-type: none"> めん 肉うどん 大芋いも なめだけ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 中華スープ 厚揚げのチリソース炒め ナムル
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 三平汁 豚すき汁 ポテトサラダ <p>むかわ食育の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> バターロール ホットフ 鶏肉のレモンハッピー焼き バナナサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん たのき汁 豚肉の和風ハンパ焼き くずわかめの和風サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> めん クリームスワグディ かぼちゃのバター炒め クリスマスデザート(チョコムース) 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ホークストロガノフ げんきサラダ

12月の給食

***むかわ食育の日* (12月19日)**

町内産の鮭を使用した三平汁です。シンプルな味付けの汁に昆布だしと鮭のうまみを感じられる汁です。

***冬至・クリスマス* (12月22日)**

冬至にかぼちゃを食べて、冬休み中も風邪をひかす元気に過ごせるようにと願いを込めています。そして、今年は少し早めにクリスマスデザートが登場です。おいしいチョコムースが出来ます。

【エネルギー表示の見方】

小低 12年生
 小中 34年生
 小高 56年生
 中 中学生

【12月平均栄養価】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
小低	512kcal	23.5g	20.2g	2.3g
小中	597kcal	26.1g	21.8g	2.6g
小高	673kcal	28.4g	23.1g	2.8g
中	763kcal	32.4g	26.2g	3.3g