



寒さに負けない食事をしよう！

12月は「師走」といいます。「師」とは偉いお坊さんを意味し、徳の高い僧侶も走り回るほど何かと忙しいという意味です。冬休みを控え、クリスマス、大みそか、そしてお正月と楽しい行事が続きます。かぜなどで体調を崩すことがないように、食事前の手洗いをしっかりして、朝・昼・夕の3食を規則正しく食べて十分な睡眠でよく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

ウイルスから身を守ろう！

右のグラフを見てもわかるように、冬は空気が乾燥して、かぜやインフルエンザが流行る季節です。かぜをひかずに元気に冬を過ごすために、規則正しい生活やバランスの良い食事、うがい手洗いを心がけましょう。

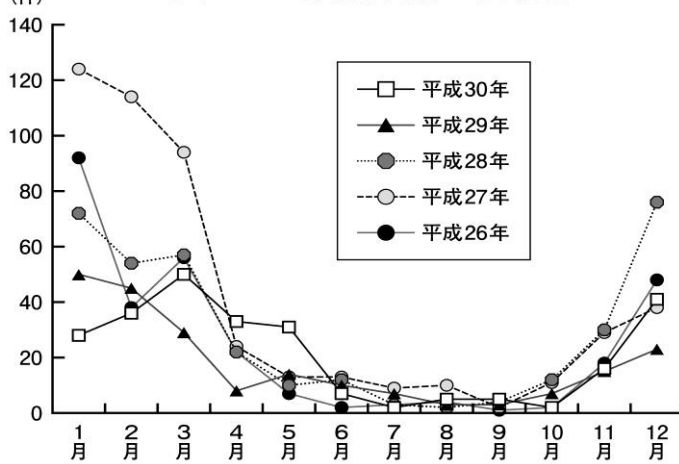
一見きれいに見えても、手には目に見えないウイルスなどの病原体が多く付いています。



指先・親指・指の間は、特に洗いましょう。長い時間を洗うよりも、2回洗った方が効果的です！

Data 見える食育 ▶▶▶ 冬に多く発生する食中毒は？

ノロウイルスの月別事件数の年次推移



年間の食中毒の患者数の約半数は、ノロウイルスによるものです。ノロウイルス食中毒は、11月から増加し始め、12月から1月が発生のピークになる傾向があります。予防のために、調理・食事の前・トイレの後は、石けんでしっかり手を洗い、加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱（中心部が85℃以上90秒以上）することが必要です。

出典：厚生労働省「食中毒発生状況」より作成

©少年写真新聞社2019

12月の献立 ここがポイント！

- ☆いよいよ冬本番、煮込み料理や鍋料理など体を温める料理を多く取り入れました。
- ☆寒さにあたることで甘みが増す、白菜や大根などの冬野菜を使った料理を多く取り入れました。
- ☆冬至、お年とりなどの行事食を多く取り入れ、昔から伝わる食文化に興味を持てるような献立にしました。
- ☆引き続きよっちゃんばりの野菜を可能な限り使わせていただきます。

- 【12月の旬】
- 春菊 れんこん 大根 白菜
 - 赤大根 長ねぎ ほうれん草
 - 小松菜 野沢菜 ブロッコリー
 - 手作りこんにやく りんご
 - みかん わかさぎ
 - タラ ぶり 鮭 など

予定献立 太字はカミカミメニュー			給食に使われる食品：太字は「よっちゃんばり」の予定						栄養量	ひとことメモ					
日曜日	主食	牛乳	主菜：魚・肉・卵のおかず		副菜：野菜のおかず		汁物：味噌汁・スープなど		デザート：果物・ゼリーなど		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	使っている食材の紹介やお知らせ 献立に込めた願い
			1群	2群	3群	4群	5群	6群							
3	ご飯		豚肉	牛乳	人参	生姜 もやし 椎茸	米	油	799 kcal						旬 写真は何という野菜でしょうか？
火			凍り豆腐		にら	たけのこ コーン	春雨	ごま油	23.8 g						
4	五目にゆうめん		鶏肉 豚肉	牛乳	人参	キャベツ 大根	めん	マヨネーズ	834 kcal						旬 お好み焼きは、大きな鉄板で大きなお好み焼きを17枚焼き、1枚を24人分に切り分けます。
水			油揚げ	青海苔	ほうれん草	玉葱 きゅうり	長芋		33.9 g						
5	ご飯		かまぼこ		いか えび	椎茸 生姜	砂糖		19.6 g						
木			豚肉	牛乳	人参	玉葱 大根	米	油	885 kcal						旬 よ みじん切りにしたキャベツを少量の塩でもみ、メンチカツに加えました。肉と野菜がとれるメニューです。
6	ご飯		豆腐		春菊	キャベツ	小麦粉		28.6 g						
金	ピザトースト		チーズ	牛乳	ピーマン	玉葱 大根	パン	ごま	869 kcal						旬 ポトフとは、フランス語で「火にかけた鍋」を意味します。大きく切った肉や野菜に、香草を加えて煮込んだフランスの郷土料理です。
9	ご飯		ベーコン		人参	きゅうり	さつま芋	マヨネーズ	28.2 g						
月			ツナ		かぼちゃ	コーン	じゃが芋		34.6 g						
10	ご飯		ウインナー		人参	キャベツ	米	ごま	808 kcal						旬 寒さに当たって甘くなった長葱をたっぷり使って肉豆腐を作ります♪
火			肉豆腐		春菊	長葱 蓮根	米		29.8 g						
			豆腐		小松菜	もやし	砂糖		21.2 g						
			油揚げ		ほうれん草	大根 白菜	白滝		2.6 g						
			りんご		人参	玉葱 大根	米	油	880 kcal						旬 よ 今月は、さつま芋でコロッケを作ります。お楽しみに♪
			さつま芋コロッケ		人参	コーン 白菜	さつま芋		22.2 g						
			大根とツナのサラダ		ほうれん草	キャベツ	小麦粉		27.9 g						
			あさりのとろみスープ		人参	きゅうり	パン粉		2.8 g						

11 水	塩タンメン	手作り肉まん 中華サラダ 塩タンメンの汁	豚肉 卵	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜 チンゲン菜の葉	にんにく 生姜 玉葱 長葱 椎茸 ただのこ もやし チンゲン菜の莖	めん 小麦粉 砂糖 片栗粉	油 ごま油	880 kcal 30.2 g 20.3 g 3.6 g	 薄力粉を使って蒸しパン風の中華まんを作ります。神経を集中させ、生地で肉を包むようにアルミカップに入れるのが大変です。
12 木	ご飯	鮭としめじのみそ炒め じゃが芋のバター煮 白菜鍋	鮭 鶏肉 鱈 豆腐	牛乳	人参 春菊 パセリ	白菜 長葱 にんにく 生姜 しめじ えのき 玉葱	じゃが芋 砂糖	油 バター	800 kcal 33.0 g 20.8 g 2.2 g	 旬の鮭としめじで作ったみそ炒めは白飯と相性抜群です。
13 金	ココア揚げパン	おかかココット ほうれん草とハムのサラダ 小松菜のスープ	卵 鰹節 ハム	牛乳 生クリーム チーズ	ほうれん草 人参 万能葱 小松菜	えのき 玉葱 長葱	パン	油	903 kcal 32.2 g 42.1 g 3.7 g	 旬 小松菜も一年中スーパーに並んでいますが、旬は冬。ビタミンの他にカルシウムを多く含む野菜として知られています。
16 月	ご飯	酢鶏 芋とくらげの中華和え わかめスープ	鶏肉 ハム 凍り豆腐 くらげ 豆腐 かにかま	牛乳 ひじき わかめ	人参 ピーマン	玉葱 椎茸 ただのこ 長葱 きゅうり キャベツ	米 片栗粉	油 じゃが芋 ごま ごま油	834 kcal 31.8 g 24.1 g 2.8 g	 中華の定番「酢豚」を鶏肉で作ります。郷土食材の凍り豆腐も入れました。
17 火	ご飯	卵焼き 五目豆 豚汁	卵 ハム 大豆 豚肉 竹輪 豆腐 油揚げ	牛乳 青海苔 チーズ 昆布	人参 ごぼう	蓮根 椎茸 大根 玉葱 白菜 長葱	米 こんにゃく じゃが芋	油	810 kcal 35.2 g 24.4 g 2.5 g	 昆布、大豆、根菜と健康のために毎日食べたい食材で作る五目豆は、鉄や食物せんいがとれて栄養もばっちり。煮豆の定番です。
18 水	ほうとう風 きしめん	レバーのかりんとう揚げ お浸し ほうとう風きしめんの汁	豚肉 油揚げ 豚レバー	牛乳	人参 かぼちゃ	大根 長葱 えのき もやし 椎茸 白菜 キャベツ	めん 片栗粉	油 ごま	840 kcal 35.9 g 22.0 g 2.8 g	 レバーだけだと意外と人気のかりんとう揚げ。今日はカミメニューとして出しました。よく噛んで脳を活性化させよう！
19 木	ご飯	鮭のムニエル ポパイサラダ 鶏ごぼうスープ	鮭 ツナ 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜	キャベツ ごぼう 玉葱 えのき	米 小麦粉	バター 油 マヨネーズ	832 kcal 33.4 g 31.0 g 2.1 g	 旬 ポパイはアメリカンコミックの登場人物。ほうれん草の缶詰を食べると超人的なパワーを発揮します。
20 金	アップルパン	かぼちゃグラタン キャベツとひじきのサラダ 白菜のスープ	鶏肉 牛乳 チーズ ひじき	牛乳	人参 パセリ 赤ピーマン	玉葱 白菜 しめじ コーン キャベツ	パン	バター 油	800 kcal 27.5 g 26.0 g 3.7 g	 よ 22日は冬至。一年で一番、昼間の時間が短く、夜が長くなります。この日を境に日が長くなるため、太陽がよみがえる日も考えられていました。
23 月	野菜ご飯	焼きほっけ ゆかり和え こんにゃくの炒め煮 みかん	ほっけ 厚揚げ 豚肉 うずら	牛乳 昆布 しらす	人参 さやいんげん 野沢菜の葉	白菜 椎茸 キャベツ 玉葱 きゅうり 生姜 みかん 野沢菜の莖	米 手作りこんにゃく	油 ごま	766 kcal 38.1 g 23.3 g 3.6 g	 旬 11月29日に町内の栄養士が集まって漬けたよっちゃんりの野菜を、混ぜご飯でいただきます♪
24 火	カレーピロ ホワイト ソース	ホワイトソース 鶏ささみのレモン煮 ツリーサラダ パンプキンタルト	えび 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 パセリ フロコリー 赤ピーマン かぼちゃ	玉葱 キャベツ マッシュルーム レモン きゅうり カリフラワー	米 片栗粉	バター 油 アーモンド	966 kcal 32.7 g 34.2 g 3.3 g	 1食330円という限られた予算で、できる限りのご馳走を作ります。楽しんで食べてね♪
25 水	ソフトめん	ツナソース りんごサラダ バイクドおさつ	ツナ	牛乳	人参 ピーマン	玉葱 りんご キャベツ きゅうり 白菜 コーン	めん さつま芋 片栗粉	油 ごま バター	878 kcal 27.1 g 22.0 g 2.4 g	 芋を混ぜたり、鉄板を入れ替える作業を何度も繰り返してじっくり焼くバイクドおさつは、見た目よりも手間がかかっています。
26 木	コッパパン	豆腐ナゲット 雪ん子サラダ マカロニスープ いちごジャム	豆腐 鶏肉	牛乳 カッテージチーズ	人参 小松菜 ほうれん草	玉葱 えのき キャベツ もやし コーン 白菜	パン ジャム 小麦粉 片栗粉 マカロニ	油	829 kcal 28.7 g 29.8 g 3.4 g	 豆腐を使ったヘルシーナゲットを作ります。雪ん子サラダは、カッテージチーズを雪に見立てました。
27 金	ご飯	ぶりの照り焼き 五色なます 黒豆 かぶの吉野汁	ぶり 黒豆 かまぼこ えび	牛乳 昆布	人参 かぶの葉	生姜 大根 かぶ きゅうり しめじ	米 砂糖	油	796 kcal 33.8 g 21.7 g 2.6 g	 年末年始に食べる料理には、一つ一つ意味があります。願いを込めていただきます。

☆献立は都合により変更することがあります。

中学生の栄養量目標値

エネルギー830kcal、たんぱく質27.0~41.5g、脂質18.4~27.6g、食塩相当量2.5g未満

★12月の平均栄養量

エネルギー843Kcal、たんぱく質30.8g、脂質26.5g、食塩相当量2.9g

イラストなど出典:少年写真新聞社・いらすとや・写真AC

主な使用食材の産地 11月

*よっちゃんり:米、みそ、白菜、キャベツ、大根、人参、長ねぎ、小松菜、ほうれん草、パセリ、野沢菜、里芋、じゃが芋
手作りこんにゃく、白いんげん豆、金時豆 *富士見町:米、生椎茸、春菊 *諏訪:セルリー、えのき *松本:セルリー
*中野:エリンギ、えのき *飯田:しめじ、赤ピーマン *長野:卵、豚肉、鶏肉、もやし *山梨:きゅうり *茨城小松菜、
ピーマン *埼玉:フロコリー *高知:生姜、にら *徳島:さつま芋 *青森:ごぼう *北海道:玉ねぎ、じゃが芋、コーン
*ニュージーランド:ホキ *インドネシア:しらす、えび *タイ:えび *アイスランド:ししゃも

