



今月の食生活目標

富士見中学校

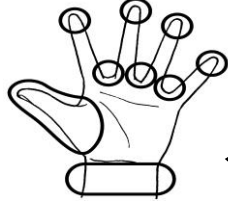
寒さに負けない食事をしよう！

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。

寒さに負けない生活習慣を心がけよう！

冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原体が入らないようにしましょう。

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、洗い残しが多いところ。注意しましょう。長い時間洗うよりも、2回洗った方が効果的です！

ノロウイルスによる食中毒に注意
ノロウイルスによる食中毒は一年中発生しますが、11月から4月に多くなります。手指や食品などを介して口に入ることで感染し、人の腸管で増殖しておう吐や下痢、腹痛などを引き起こします。予防するには、石けんで手を洗い、食品は中までしっかり火を通します。

昔から伝わる行事を大切にしよう！

冬至
冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日之境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。
かぼちゃ・小豆がゆ
冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。
「ん」のつく食品
れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。
ゆず湯
ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。









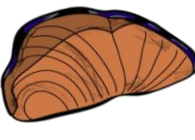
もちつき
正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすでついてつくりまわります。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。

大みそか
みそか（晦日、三十日）は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。

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
手作りこんにゃく りんご
みかん わかさぎ
たら ぶり 鮭 など

Table with columns: 予定献立 (Main Dish, Milk, Side Dish, Sauce), 給食に使われる食品 (Food groups 1-6), 栄養量 (Energy, Protein, Fat, Carbohydrate), ひとつことメモ (Notes on ingredients and health benefits).

6 金	コッパン	鶏肉のポテトパン粉焼き キャベツのマリネ クリームシチュー	鶏肉	牛乳	パセリ 人参 ほうれん草	キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ しめじ	パン 芋 小麦粉 さつまい	油 バター	798 kcal 36.3 g 30.7 g 3.5 g	 寒い日に食べたくなる、煮込み料理。肉と野菜の旨味が溶けだすように、じっくりと時間をかけて見込みます。
9 月	ご飯	鯖の味噌煮 こぶづけ かぶの吉野汁	鯖 豆腐	牛乳 昆布	人参 小松菜	生姜 白菜 キャベツ きゅうり かぶ しめじ	米 砂糖 でん粉	736 kcal 26.7 g 25.9 g 2.6 g	かぶの旬は、春と秋の2回あります。秋から冬にかけてのかぶは、甘みが増しスープや煮込み料理におすすめです。 	
10 火	ご飯	根菜カレー 荳わかめのサラダ 凍り豆腐の安倍川	豚肉 凍り豆腐 きな粉	牛乳 荳わかめ	人参 にんにく 生姜 玉ねぎ 大根 ごぼう 蓮根 キャベツ きゅうり	米 芋 でん粉 砂糖	油	832 kcal 32.2 g 24.3 g 3.3 g	 旬 土の中で育ち、根っこの部分を食べる野菜を根菜といいます。根菜には体を温める効果があります。	
11 水	塩タンメン	塩タンメンの具 中華風サラダ スイートポテト	豚肉 かにかま 卵	牛乳 生クリーム	人参 チンゲン菜	にんにく 生姜 玉ねぎ 大根 キャベツ ねぎ きゅうり コーン	麺 砂糖 さつまい	油 バター	741 kcal 24.6 g 19.6 g 2.9 g	さつまいのお菓子といえば「スイートポテト」。旬の時期に一度は食べたいデザートを手作りします。 
12 木	キムタクご飯	鶏肉の唐揚げ 寒天サラダ 豚汁 ソーダゼリー	豚肉 鶏肉 ハム 豆腐	牛乳 寒天	人参 にんにく 生姜 きゅうり 大根 キャベツ ごぼう 玉ねぎ 白菜 ねぎ	米 芋 でん粉 砂糖 こんにやく	油 よ	805 kcal 35.2 g 25.3 g 3.9 g	1年3部 リクエスト給食☆ 諏訪地域の郷土食である『寒天』を使っているのがポイントです！ 	
13 金	ピザトースト	ピザトーストの具 かぼちゃサラダ 切干大根のスープ	ハム 豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	ピーマン かぼちゃ 人参 小松菜	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり 切干大根	パン	油	704 kcal 27.8 g 26.9 g 3.3 g	 給食では、『スチームコンベクションオーブン』という機械を使います。トーストやお肉、魚などを焼いたり蒸したりします。
16 月	野沢菜のそぼろ丼	野沢菜そぼろ丼の具 シャキシャキ和え 冬野菜のみそ汁	卵 豚肉	牛乳 ひじき	人参 野沢菜 ほうれん草	にんにく 大根 きゅうり 白菜 キャベツ 蓮根 もやし えのき ねぎ	米 砂糖 芋	油	724 kcal 29.0 g 23.9 g 2.7 g	長野県の伝統野菜の一つである「野沢菜」。野沢菜漬けを使ってそぼろ丼を作ります。 
17 火	ご飯	鮭の黄金焼き わかめとツナのサラダ けんちん汁	鮭 ツナ 油揚げ 豆腐	牛乳 生クリーム わかめ	人参 ほうれん草 小松菜	ねぎ 大根 ごぼう	米 砂糖 こんにやく 里芋	油	734 kcal 32.6 g 25.7 g 2.2 g	よ 里芋のぬめりは、病気から体を守ってくれる効果があります。今回はけんちん汁にさせていただきます。
18 水	ほうとう風 きしめん	和風ポテトのチーズ焼き 蓮根サラダ ほうとう風きしめんの汁	豚肉 油揚げ のり	牛乳 チーズ のり	人参 かぼちゃ 大根 えのき しめじ ねぎ 白菜 キャベツ 蓮根 コーン	麺 芋	油	810 kcal 31.0 g 26.9 g 3.1 g	よ 「ん」がつく食べ物を食べよう！ 「ん」が付く食べ物を食べると、運を呼び込めると言われています。 	
19 木	ご飯	凍り豆腐と竹輪のケチャップ和え おかか和え ちゃんこ汁	凍り豆腐 竹輪 鶏肉 かつお節	牛乳 のり	人参 きゅうり 大根 キャベツ 白菜 もやし えのき 水菜 ねぎ	米 でん粉 砂糖	油	730 kcal 30.7 g 22.3 g 2.4 g	よ 「ちゃんこ」はお相撲さんが食べる料理です。ある理由から、ちゃんこには豚肉や牛肉などの肉は使いません。 	
20 金	コッパン	カップdeクリームコロッケ ABCサラダ 野菜たっぷりスープ	かにかま ベーコン	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ エリンギ コーン キャベツ 大根 きゅうり 白菜 しめじ	パン 小麦粉 マカロニ 芋	バター 油	730 kcal 25.2 g 28.5 g 3.2 g	カップに入れて、揚げないクリームコロッケを再現します。お家で作ってみるのもおすすめです。 
23 月	カレーヒーロ ホワイトソース	ホワイトソースの具 ツリーサラダ 手作りチーズケーキ	えび	牛乳 卵	人参 パセリ フロッキー 生クリーム	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	米 小麦粉 砂糖 ビスケット	油 バター よ	832 kcal 27.3 g 34.0 g 2.8 g	 1食360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。楽しんで食べてくださいね♪
24 火	ご飯	ぶりの照焼き のり風味あえ 春菊と豆腐のみそ汁	ぶり 豆腐	牛乳 のり	人参 春菊	生姜 もやし キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのき	米 砂糖	油	701 kcal 33.2 g 21.4 g 2.3 g	よ お年取りの時に食べる魚を「年取り魚」と言います。長野県はぶりが鮭を食べますが、みなさんのお家はどですか？ 

☆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761Kcal、たんぱく質30.7g、脂質24.8g、食塩相当量2.9g

朝ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ!

しあわせバ1信州

信州の幸せは、買って育む



主な使用食材の産地 11月は以下の通りでした。

- *よつちやばり: 米, もち米, 白菜, キャベツ, 大根, 赤大根, 長葱, にんにく, パセリ, かぼちゃ, じゃが芋, さつまい, 野沢菜, 小松菜
- *富士見町: 米, 生椎茸 *諏訪: えのき, セロリ, 春菊, きゅうり *松本: ねぎ, きゅうり *安曇野: えのき *佐久: 白菜 *中野: えのき
- *飯田: しめじ *長野: 卵, 鶏肉, 豚肉, 三つ葉, 里芋 *群馬: ほうれん草 *栃木: もやし *山梨: きゅうり *千葉: 大根
- *茨城: 大根, 小松菜, チンゲン菜, 蓮根, ピーマン, ほうれん草 *静岡: チンゲン菜 *高知: 生姜, いら *山形: きゅうり
- *秋田: わかさぎ *青森: ごぼう, 大根 *北海道: 人参, 玉ねぎ *チリ: 銀鮭 *ペルー: 赤いか *インドネシア: えび *ベトナム: えび

