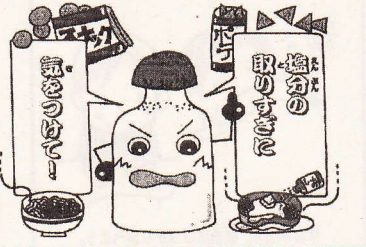


Table with columns: 日 (曜日), おしらせ (エネルギー), こんだてめい, きいろの食品 (おもちに熱や力になる), あかの食品 (おもちに血や肉や骨をつくる), みどりの食品 (おもちに体の調子を整える). Rows include dates from 1 (金) to 15 (金) with meal names and ingredients.

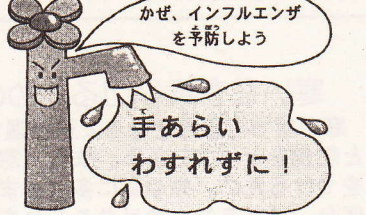
ふゆやす 食育メモ

もうすぐ冬休み

今年もあとわずかになりました。この1年、元気に過ごせましたか? 年の暮れの12月は「師走」ともいいます。冬休みを控え、クリスマス、大晦日、そして、お正月など、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としましょう。朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、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。

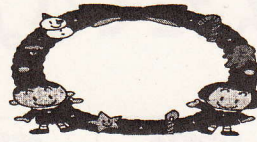


白菜は、ビタミンC、カルシウム、鉄分、カロテンなど、特に芯の部分に栄養が豊富に含まれています。汁物などにたっぷり入れて、体を温めよう。



※学校の行事、物資の都合等により、献立を変更する場合があります。
※地産産物(産直などからの購入)の食材には○印をしています。

12月 こんだてひょう



日 (曜日)	おしらせ エネルギー	こんだてめい	きいろの食品 (おもに熱や力になる)	あかの食品 (おもに血や肉や骨をつくる)	みどりの食品 (おもに体の調子を整える)	食育メモ
18 (月)	☆クリスマス給食	チキンライス ギョウザ	こめむぎ パター	ぎゅうにゅう とりこ	たまねぎ マッシュルーム パセリ	☆クリスマス給食☆ ひと足早いクリスマス給食です。セレクトケーキはチョコレート、ストロベリー、2種類のケーキから選びます。 楽しい給食時間を過ごしましょう！ 冬至給食 今年の冬至は、12月22日です。少し早い冬至の献立です。柚子にはビタミンCやクエン酸などが豊富に含まれています。
	☆佐小給食最終日	コンソメスープ もみのきハンバーグ カラフルサラダ		ベーコン ぶたにく とりこ	たまねぎ しょうが ブロッコリー きゃべつ きゅうり あかピーマン	
	749	セレクトケーキ	ケーキ			
	639	ゆずゼリー	ゼリー			
19 (火)	☆佐小なし	むぎごはん ギョウザ	こめむぎ	ぎゅうにゅう		※学校の行事、物資の都合等により、献立を変更する場合があります。 ※地場産(産直などからの購入)の食材には○印をしています。
		キムチじる	ごまあぶら	ぶたにく とうふ あぶらあげ	ごぼう にんじん ほうろく えのきたけ たらこ にんにく だいこん	
		かぼちゃのクロック	あぶら パンこ		かぼちゃ	
		きゃべつのうめおかかあえ	さとう	けずりぶし	きゃべつ にんじん うめ	
	639	ゆずゼリー	ゼリー			

※学校の行事、物資の都合等により、献立を変更する場合があります。
 ※地場産(産直などからの購入)の食材には○印をしています。



かぜに負けるな!

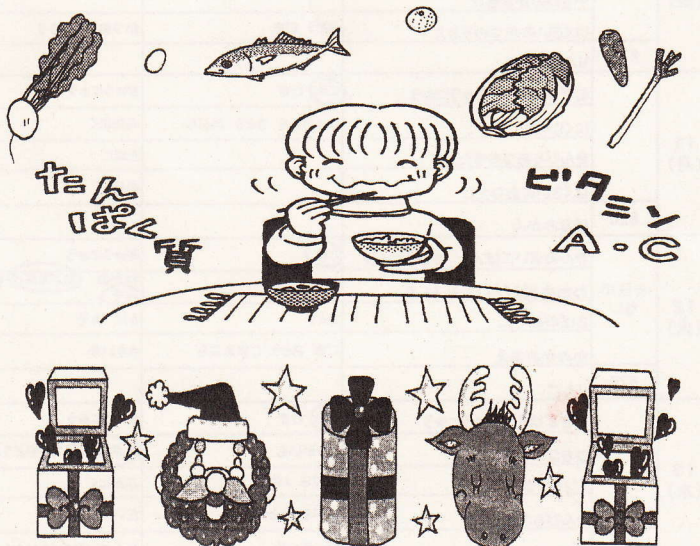
もうすぐ待ちに待った冬休み!
 冬休みは、クリスマスやお正月...、楽しい行事がいっぱいですね。寒い冬でも元気に過ごしましょう。



体づくりのための食事

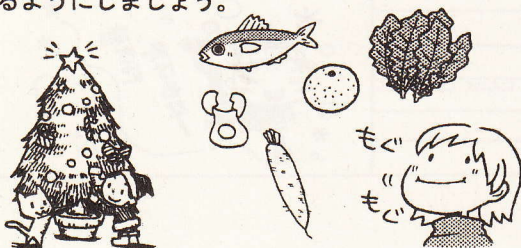
かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。
 特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立つ感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。

<p>①規則正しい生活をしよう</p> <p>早寝早起き、朝食はしっかり食べよう。</p>	<p>②からだを動かそう</p> <p>寒いからといって寝の中にもこもってばかりいないで、外で思いきり遊ぼう。</p>
<p>③食べすぎない</p> <p>年末年始はごちそうが出る機会があると思うけど、食べすぎには気をつけよう。</p>	<p>④外から帰ったら、うがい・手洗い</p> <p>かぜをひきやすい時期です。予防をしっかりしよう。</p>



寒い冬を乗り切るための食事のとり方

寒い朝でも朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとりましょう。また、寒さに対する抵抗力をつけるため、肉や魚に多く含まれるたんぱく質のほか、ビタミンAやビタミンCを多く含む食品もとるようにしましょう。



冬至

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日も考えられていました。
 冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気)やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。



◎12月分使用食品(産地予定)

※物資納入業者から報告があった産地をお知らせします。

種類	産地	種類	産地
米(金芽米含)	奥州市(H29年)	にんじん	青森県
麦	日本	ねぎ	奥州市
うどん	日本	こまつな	奥州市
小麦粉	岩手県・カナダ	きゃべつ	奥州市
でんぷん	北海道	ごぼう	奥州市
じゃがいも	奥州市	しめじ	長野県
バター	北海道	もやし	岩手県
アーモンド	アメリカ	えのきだけ	岩手県
ごま	中南米、アメリカ、ミャンマー	ピーマン	岩手県
牛乳	西和賀	赤ピーマン	宮城県
ヨーグルト	日本、オーストラリア、ニュージーランド	きゅうり	宮城県
チーズ	アメリカ	たまねぎ	北海道
ベーコン	デンマーク	はくさい	奥州市
鶏肉	岩手県	ほうれんそう	奥州市
アジ	ニュージーランド	みずな	茨城県
さけ	岩手県	大根	奥州市
さきいか	北海道	マッシュルーム	山形県
いか	チリ	干しいたけ	日本
えび	ミャンマー	にんにく	青森県
あさり	中国	生姜	熊本県・鹿児島県・高知県
さば	千葉県、宮城県、岩手県、静岡県、茨城県他	たけのこ水煮	鹿児島県、熊本県
こうやどうふ	アメリカ	ブロッコリー	岩手県
かいそう	三陸、熊本県、北海道他	冷凍コーン	北海道
ツナ	中西部太平洋など	冷凍グリーンピース	アメリカ
なると	米国・北海道	冷凍いんげん	北海道
くらげ	タイ	かぼちゃ	北海道
けずりぶし	日本	ゆず	愛媛県、岡山県、宮崎県他
のり	兵庫県	ミニトマト	宮崎県
卵	奥州市・岩手県	オレンジ	アメリカ
わかめ	鹿児島県、三陸	みかん	愛知県、静岡県、神奈川県、和歌山県
大豆	岩手県	黄桃	ギリシャ
油揚げ	奥州市	りんご	奥州市
豆腐	奥州市		
納豆	奥州市		
みそ	奥州市		

緑の食品

◎11月分(後半)使用食品(産地)

※使用した食材の産地をお知らせします。

種類	産地	種類	産地
米(金芽米含)	奥州市(H29年)	にんじん	青森県
麦	日本	ねぎ	奥州市
小麦粉	岩手県・カナダ	こまつな	奥州市
でんぷん	北海道	きゃべつ	奥州市
じゃがいも	奥州市	ピーマン	奥州市
里芋	奥州市	赤ピーマン	茨城県
えごま	奥州市	きゅうり	奥州市
アーモンド	アメリカ	たまねぎ	奥州市
ごま	中南米、アメリカ、ミャンマー	はくさい	奥州市
牛乳	西和賀	えのきだけ	花巻市
チーズ	アメリカ	ほうれんそう	奥州市
豚肉	岩手県	なめこ	岩手県
牛肉	岩手県、奥州市	大根	奥州市
いか	チリ	干しいたけ	国産
かまぼこ	日本他	にんにく	青森県・岩手県
かいそう	国産	生姜	熊本県・鹿児島県・高知県
ちくわ	日本他	たけのこ水煮	鹿児島県、熊本県
なると	米国・北海道	ふき水煮	岩手県
はんぺん	アメリカ	冷凍コーン	北海道
けずりぶし	日本	冷凍グリーンピース	アメリカ
シラス	国内産	冷凍いんげん	北海道
のり	兵庫県	冷凍きぬさや	岩手県
卵	奥州市・岩手県	山葡萄	岩手県
わかめ	鹿児島県、三陸	みかん	熊本県
大豆	岩手県	りんご	奥州市
油揚げ	奥州市		
豆腐	奥州市		
焼き豆腐	奥州市		
みそ	奥州市		

緑の食品