



12月に入り、寒さが身にしみ季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。



冬至って何？

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていく日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至に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。



冬至といえばかぼちゃ

冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃはβ-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。

β-カロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。

～かぼちゃの種類いろいろ～

<西洋かぼちゃ>

日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。



<日本かぼちゃ>

淡泊な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしやすく、煮物などに向いています。



<そのほか>

そうめんかぼちゃ(金糸瓜)やバターナッツ、コリンキー、ズッキーニなどがあります。



※今年の冬至は12月22日です。給食では12月19日に「冬至献立」を提供します。

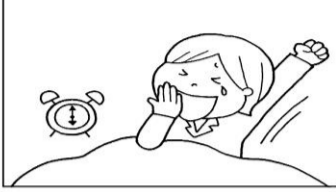
寒さに負けない！  
冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

①早寝しよう



②早起きしよう



③朝ごはんを食べよう



④手洗いをしよう



⑤うがいをしよう



⑥暴飲暴食はやめよう



体をあたためるしょうが



しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

Energy and nutrient table for the first column.

Main menu table with columns 4(A), 5(B), 6, 7, 8 and their respective dishes and nutritional values.

\*材料の入荷等により、内容を変更することをご了承ください。

秋・冬が旬の野菜 section with illustrations of various vegetables and their corresponding menu items.

つぼみを食べる野菜  
ブロッコリー

ブロッコリーは小さなつぼみが集まってできています。そのため、収穫せずそのままにしていると、花が咲きます。ブロッコリーには、ビタミンCや食物繊維が多く含まれていて、抗酸化作用もあります。

12月 学校給食栄養摂取量

Table showing monthly school lunch nutrition intake for average and standard values.

地産地消とは？



地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。地元でとれたものは、新鮮で、それを食べることは体によいと言われています。大阪府内堺市以南の産地の食材を使用することを地産地消としています。その産地の食材を使用する場合、献立表に太字と下線で記載しています。

だいこん  
小松菜

(問合せ先)  
泉南市教育委員会 学校給食センター  
☎ 072-484-1389



月 11	火 12	水 13	木 14	金 15(Cグループ対応)
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>ビーフコロッケ</b> (温) 黄 ビーフコロッケ 黄 なたね油 黄 とんかつソース(小袋) 黄 (とんかつソースはクラスごと袋に入れています)</p> <p><b>ツチとトマトのスパゲティ</b> (温) 黄 スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 ツナ 赤 玉ねぎ 赤 ほうれん草 赤 にんにく 赤 濃厚ソース 赤 ウスターソース 赤 トマト缶 赤 トマトピューレ 赤 コンソメ 赤 トマトケチャップ 赤 こしょう 赤 さとう 赤 塩 赤 なたね油 黄</p> <p><b>豚汁</b> (食缶) 赤 豚肉 赤 なたね油 黄 ごぼう 赤 玉ねぎ 赤 <b>だいこん</b> 赤 にんじん 赤 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー(kcal) 837 たんぱく質(g) 28.1 脂質(g) 23.5 塩分(g) 3.2</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>すき焼き煮</b> (食缶) 赤 牛肉 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 おつゆ麩 赤 焼き豆腐 赤 こんにゃく 赤 青ねぎ 赤 かまぼこ 赤 さとう 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 みりん 赤 削り節 赤 なたね油 黄</p> <p><b>蒸しコーンしゅうまい</b> (冷) 緑 コーンしゅうまい 緑</p> <p><b>きゅうりの甘酢</b> (冷) 緑 きゅうり 緑 酢 緑 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p><b>ワンタンスープ</b> (食缶) 赤 豚き肉 赤 にんじん 赤 もやし 赤 玉ねぎ 赤 にら 赤 ワンタンの皮 赤 ガラスープ 赤 鶏ガラスープ 赤 鶏・豚骨スープ 赤 豚骨スープ 赤 しょうゆ 赤 鶏だし 赤 塩 赤 こしょう 赤 なたね油 黄</p> <p>エネルギー(kcal) 838 たんぱく質(g) 29.6 脂質(g) 21.7 塩分(g) 3.3</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>さわらの甘辛 たらかけ</b> (温) 赤 さわら(E) 赤 片栗粉 赤 なたね油 黄 酒 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄</p> <p><b>金平ごぼう</b> (温) 緑 ごぼう 緑 にんじん 緑 平天 赤 さとう 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 酒 赤 なたね油 黄</p> <p><b>ゆで小松菜</b> (温) 緑 小松菜 緑 ゆで塩 緑</p> <p><b>ワンタンスープ</b> (食缶) 赤 豚き肉 赤 にんじん 赤 もやし 赤 玉ねぎ 赤 にら 赤 ワンタンの皮 赤 ガラスープ 赤 鶏ガラスープ 赤 鶏・豚骨スープ 赤 豚骨スープ 赤 しょうゆ 赤 鶏だし 赤 塩 赤 こしょう 赤 なたね油 黄</p> <p>エネルギー(kcal) 872 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 26.4 塩分(g) 3.3</p>	<p>飲むヨーグルト 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>根菜入りミンチカツ</b> (温) 赤 根菜入りミンチカツ 赤 なたね油 黄 濃厚ソース 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 削り節 赤</p> <p><b>じゃが芋のマヨネーズ焼き</b> (温) 赤 じゃが芋 赤 ノンエッグマヨネーズ 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p><b>豆腐とわかめのみそ汁</b> (食缶) 赤 豆腐 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 わかめ 赤 青ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー(kcal) 817 たんぱく質(g) 25.6 脂質(g) 15.9 塩分(g) 3.4</p>	<p>生乳 赤</p> <p><b>わかめご飯</b> 黄 米 黄 わかめごはんのもと 黄</p> <p><b>おでん</b> (食缶) 赤 鶏肉 赤 <b>だいこん</b> 赤 こんにゃく 赤 ちくわ 赤 がんも(ミニ) 赤 じゃがいも 赤 さとう 赤 みりん 赤 酒 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤 だし昆布 赤 削り節 赤</p> <p><b>(基本献立)</b> 赤 <b>もやしのナムル</b> (ごまあり)(冷) 赤 もやし 赤 きゅうり 赤 ハム 赤 土生姜 赤 ごま油 赤 白ごま 赤 しょうゆ 赤 さとう 赤 酢 赤</p> <p><b>(Cグループ)</b> 赤 <b>もやしのナムル</b> (ごまなし)(冷) 赤 もやし 赤 きゅうり 赤 ハム 赤 土生姜 赤 なたね油 赤 しょうゆ 赤 さとう 赤 酢 赤</p> <p><b>みかん缶</b> (冷) 緑 みかん缶 緑</p> <p>エネルギー(kcal) 732 たんぱく質(g) 25.3 脂質(g) 17.0 塩分(g) 3.9</p>
18	19(Aグループ対応/冬至献立)	20(クリスマス献立)	21	22
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>冬野菜カレー</b> (食缶) 赤 豚肉 赤 にんにく 赤 土生姜 赤 カレー粉 赤 にんじん 赤 玉ねぎ 赤 白菜 赤 ほうれん草 赤 <b>だいこん</b> 赤 鶏ガラスープ 赤 カレーフレーク(N) 赤 カレーフレーク(M) 赤 しょうゆ 赤 ウスターソース 赤 濃厚ソース 赤 トマトケチャップ 赤 なたね油 黄</p> <p><b>チキンウインナー</b> (冷) 赤 チキンウインナー 赤 なたね油 黄</p> <p><b>にんじんシリシリ</b> (冷) 赤 にんじん 赤 とうもろこし 赤 ツナ 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 かつおだし 赤 塩 赤 なたね油 黄</p> <p>エネルギー(kcal) 837 たんぱく質(g) 27.1 脂質(g) 26.9 塩分(g) 3.3</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>うどん(麺)</b> (温) 黄 うどん 黄</p> <p><b>かぼちゃひき肉フライ</b> (温) 黄 かぼちゃひき肉フライ 赤 なたね油 黄</p> <p><b>(基本献立)</b> 赤 <b>卵とじうどん(汁・具)</b> (食缶) 赤 鶏肉 赤 卵 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 油揚げ 赤 しめじ 赤 青ねぎ 赤 削り節 赤 だし昆布 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤 昆布だし 赤</p> <p><b>(Aグループ)</b> 赤 <b>きざみうどん(汁・具)</b> (食缶) 赤 鶏肉 赤 はくさい 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 油揚げ 赤 しめじ 赤 青ねぎ 赤 削り節 赤 だし昆布 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤 昆布だし 赤</p> <p><b>のりの佃煮</b> 赤 のりの佃煮 赤 (クラスごと袋に入れています)</p> <p>エネルギー(kcal) 883 たんぱく質(g) 30.5 脂質(g) 22.9 塩分(g) 2.5</p>	<p>アシドミルク 赤</p> <p>米 黄</p> <p><b>キャロットライス</b> 黄 キャロットピラフのもと 黄</p> <p><b>クリスマスビーチキン</b> (温) 赤 クリスマスビーチキン(M) 赤 なたね油 黄</p> <p><b>小松菜とウインナーのソテー</b> (温) 赤 ウインナー(チキン) 赤 小松菜 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 塩 赤 こしょう 赤 中華だし 赤 さとう 赤 しょうゆ 赤 なたね油 黄</p> <p><b>かぶのポドブ</b> (食缶) 赤 ベーコン 赤 かぶ 赤 ブロッコリー 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 じゃがいも 赤 鶏ガラスープ 赤 野菜ブイヨン 赤 塩 赤 こしょう 赤</p> <p><b>クリスマスケーキ</b> 黄 クリスマスケーキ(B)(チョコ) 黄</p> <p>エネルギー(kcal) 873 たんぱく質(g) 23.7 脂質(g) 25.6 塩分(g) 4.1</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>ハンバーグ</b> (温) 赤 ハンバーグ(Y) 赤 なたね油 黄 <b>だいこん</b> 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 さとう 赤 酒 赤 酢 赤 片栗粉 黄</p> <p><b>フライドポテト</b> (温) 黄 じゃがいも 黄 なたね油 黄 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄</p> <p><b>白玉だんご汁</b> (食缶) 赤 鶏肉 赤 白菜 赤 にんじん 赤 こんにゃく 赤 しめじ 赤 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 白玉だんご 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p><b>ふりかけ</b> 緑 野菜ふりかけ 緑 (クラスごと袋に入れています)</p> <p>エネルギー(kcal) 862 たんぱく質(g) 28.7 脂質(g) 22.4 塩分(g) 3.6</p>	<p>終業式</p>

試験前から

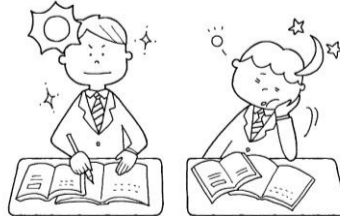
かぜ予防を!

栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めます。

また、石けんを使った手洗いやうがいを行い、マスクをつけて、部屋の空気の入れかえなどをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。



朝型生活の方が成績がいい!?



生活習慣が朝型の方が、夜型の人にくらべて、勉強やスポーツの成績がよいという研究結果があります。夜型生活が続くと、疲れやすくなったり、気力や学習意欲が低下したりします。早起き早寝朝ごはん生活リズムを朝型にすると、朝から元気に脳と体が働きます。

Q. 頭がよくなる栄養素ってあるの?

A. イギリスの研究で、「読み」の成績が低い子どもが、ドコサヘキサエン酸(DHA)をとったところ、読解力が向上したという結果があります。しかし、一つの栄養素だけをとればよいわけではありません。授業に集中したり、学んだことを脳に定着させたりするには、バランスのよい食事や十分な睡眠などの規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。



石けんを使って手を洗おう

手洗いは手軽にできる感染症予防の一つです。手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。

