



12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。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。

**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暴饮暴食はやめよう

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。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
858	28.0	21.9	3.0

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
784	25.7	19.7	3.2

<p>5</p> <p>生乳 赤 ご飯 黄 米 黄</p> <p>黒毛和牛のハンバーグ (温) 赤 黒毛和牛ハンバーグ (デミグラスソース)</p> <p>機内食の会社との コラボレーション献立です！</p> <p>ジャーマンポテト (温) じゃがいも 黄 ベーコン 赤 塩 こしょう なたね油 黄</p> <p>コンソメスープ (食缶) ウイナー 赤 とうもろこし 緑 玉ねぎ 緑 白菜 緑 にんじん 緑 コンソメ 野菜ブイヨン こしょう</p> <p>ブルーベリータルト ブルーベリータルト 黄</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr> <tr><td>806</td><td>23.7</td><td>22.8</td><td>2.1</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	806	23.7	22.8	2.1	<p>6</p> <p>生乳 赤 パン 黄 コッペパン 黄</p> <p>セルフホットドッグ (温) フランクフルト 赤 なたね油 黄 ケチャップ&マスタード (ケチャップ&マスタードは クラスごと袋に入れてあります)</p> <p>キャベツのカレーソテー (温) キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 なたね油 黄 カレー粉 コンソメ 塩 こしょう</p> <p>フランクフルトとカレーソテーをパンにはさんで食べてください。</p> <p>チリピーンズ (食缶) ミックスビーンズ 赤 豚ひき肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 セロリ 緑 ブロッコリー 緑 にんにく 緑 ソテーオニオン 緑 デミグラスソース チリペッパー ガラスープ 鶏ガラスープ 豚骨スープ ハヤシフレーク(N) トマトケチャップ トマトピューレ 濃厚ソース さとう しょうゆ 鶏だし なたね油 黄</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr> <tr><td>777</td><td>33.4</td><td>29.2</td><td>4.2</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	777	33.4	29.2	4.2	<p>7</p> <p>生乳 赤 ご飯 黄 米 黄</p> <p>白身魚の甘辛だしかけ (温) ホキ 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ みりん</p> <p>ゆで小松菜 (温) 小松菜 緑 ゆで塩</p> <p>和風スパゲティ (温) スパゲティ 黄 ゆで塩 ベーコン 赤 キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 なたね油 黄 塩 こしょう 粉かつお しょうゆ 赤</p> <p>白玉だんご汁 (食缶) 鶏肉 赤 白菜 緑 にんじん 緑 こんにゃく 黄 しめじ 緑 油揚げ 赤 青ねぎ 緑 白玉だんご 黄 だし昆布 削り節 みそ 赤</p> <p>ふりかけ ゆかり 緑 (クラスごと袋に入れてあります)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr> <tr><td>844</td><td>31.5</td><td>23.2</td><td>4.0</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	844	31.5	23.2	4.0	<p>8</p> <p>野菜ジュース 緑 (アレルギーは、オレンジ・りんごです) ご飯 黄 米 黄</p> <p>和風梅子辛 (温) 鶏肉 赤 酒 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 梅びしお みりん しょうゆ 酢 さとう 黄</p> <p>にんじんシジリ (温) にんじん 緑 とうもろこし 緑 ツナ 赤 しょうゆ みりん かつおだし 塩 なたね油 黄</p> <p>ワンダンスープ (食缶) 豚ひき肉 赤 にんじん 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にら 緑 ワンタンの皮 黄 ガラスープ 鶏ガラスープ 鶏・豚骨スープ 豚骨スープ しょうゆ 鶏だし 塩 こしょう なたね油 黄</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr> <tr><td>871</td><td>30.6</td><td>29.5</td><td>3.0</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	871	30.6	29.5	3.0	<p>9</p> <p>生乳 赤 ご飯 黄 米 黄</p> <p>冬野菜カレー (食缶) 豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 カレー粉 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 白菜 緑 ほうれん草 緑 だいこん 緑 鶏ガラスープ カレーフレーク(N) カレーフレーク(M) しょうゆ ウスターソース 濃厚ソース トマトケチャップ なたね油 黄</p> <p>チキンウインナー (冷) チキンウインナー 赤 なたね油 黄</p> <p>マカロニサラダ (冷) マカロニ 黄 ゆで塩 きゅうり 緑 にんじん 緑 ツナ 赤 塩 こしょう エッグケア(小袋) 黄</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr> <tr><td>882</td><td>26.7</td><td>30.6</td><td>3.1</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	882	26.7	30.6	3.1
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
806	23.7	22.8	2.1																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
777	33.4	29.2	4.2																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
844	31.5	23.2	4.0																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
871	30.6	29.5	3.0																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
882	26.7	30.6	3.1																																									

* 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。

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し、マスクをつけて、部屋の空気を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。



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りよけ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。



12月 学校給食栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) (エネルギーの13%~20%)	脂質 (g) (エネルギーの20%~30%)	塩分 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量) μg	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
泉南市平均摂取量	826	28	23	3.2	333	3.0	249	0.74	0.50	34	4.7
学校給食摂取基準 (中学生)	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上



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。

キャベツ
だいこん

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

Table with 5 columns (12, 13(Aグループ対応), 14, 15, 16) and 2 rows of menu items and nutritional data. Includes items like 生乳, ご飯, ビーフロッケ, ツナとトマトのスパゲティ, etc.

Table with 5 columns (19(Cグループ対応), 20(Bグループ対応), 21(冬至献立), 22(クリスマス献立), 23) and 2 rows of menu items and nutritional data. Includes items like 生乳, ご飯, 豆腐ハンバーグ, パン, etc.

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にかわり、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> 淡白な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、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。

症状別 かぜをひいた時の食事. Includes icons and text for symptoms like 発熱・寒気, 鼻水・鼻づまり, せき・のどの痛み, 下痢・吐き気, and recommended foods like 水分, 汁物, アイス・クリーム, スープ.

かぜをひいたら水分をしっかりととりましょう. 発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。



卵・乳・小麦不使用のケーキです！！