

給食だより



平成 28 年

12月号

毎月19日は北島町学校食育の日です。

北島町学校給食センター

師走を迎え、寒さが日に日に増してきました。この時期は、インフルエンザやノロウイルスなどが流行する時期でもあります。栄養バランスの良い食事と規則正しい生活、また手洗いうがいをして丈夫な体を作りましょう。

● かぜを引いた時の食事のポイント ●

体を温める

温かい汁物やしょうが、ねぎなどは、体を温め免疫力を高めます。また薬味は殺菌効果もあります。



エネルギーをとる

発熱時やせきなどがある時は、多くのエネルギーを消費しています。炭水化物をしっかりとりましょう。



水分をとる

発熱・下痢などの症状がある時には多くの水分が失われています。スポーツ飲料なども利用し上手に水分を補給しましょう。



ビタミン・ミネラル補給

かぜを引くと多くのビタミン・ミネラルが失われます。免疫力を高めるためにも、野菜・果物をしっかりととりましょう。



消化の良い物を食べる

消化機能も弱っています。揚げ物等は避け、おかゆやおじやなど胃に負担が少ない物にしましょう。



好きな物を食べる

食欲が低下することもあるので、自分が食べたいと思う物を食べることも大切です。



☆ノロウイルスに要注意☆

近年、冬に大流行している「ノロウイルス」による感染性胃腸炎や食中毒。人の手指や食品などを介して感染し、腸管内で増殖して、腹痛や下痢、嘔吐などの症状を引き起こします。健康な人なら1~2日で回復しますが、小さい子どもやお年寄りでは重症化することもあり、注意が必要です。※感染性胃腸炎は、ロタウイルスや腸管アデノウイルス、細菌、寄生虫が原因となることもあります。

● 感染するとどうなるの？

感染してから発症するまでは24~48時間で、主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛です。軽い風邪のような症状の場合もあり、感染しても発症しないこともあります。



X'masディナーの一品に☆

パンフキンポターージュ



材料(4人分)

- かぼちゃ.....300g
- たまねぎ.....1/2玉
- コンソメ.....小さじ2
- 塩.....小さじ1/4
- バター.....10g
- 水.....200cc

- 牛乳.....300cc
- パセリ.....適量

<作り方>

- ①かぼちゃは皮をむき2cm程度の角切り、たまねぎは細切りにする。
- ②圧力鍋に①とAを入れ、圧力が上がった後弱火にし2~3分程加圧し、火を止め減圧するまで放置する。普通の鍋の場合は、かぼちゃに火が通るまで煮る。その場合、水の量を調節する。
- ③②をフードプロセッサーにかける、もしくはマッシャーでつぶす。
- ④③を鍋に戻し、牛乳を加えながら火にかけ、なじませる。
- ⑤最後にパセリをふって出来上がり。

分量はお好みで調節してください。

北島町 幼・小・中学校 献立予定表

北島町学校給食センター

平成28年 12月

日	曜日	献立名			材 料 名			エネルギー たんぱく質 脂質
		主食	牛乳	おかず	血や肉・骨になる	からだの調子をととのえる	熱や力のもとになる	
1	木	ごはん	牛乳	さわらのピリ辛焼き 厚揚げとこんにゃくの味噌煮	牛乳、さわら、ぶた肉 角あげ、みそ	たまねぎ、にんじん、たけのこ 枝豆、こんにゃく	ごはん、油、さとう	665kcal 32.4g 22.3g
2	金	ピザ	"	コンソメスープ ミニフィッシュ	牛乳、ぶた肉、大豆 豆腐、とり肉、わかめ ミニフィッシュ	もやし、チンゲンサイ、にんじん 干しいたけ、たまねぎ とうもろこし、おからこんにゃく	ごはん、ごま油 さとう、ごま	618kcal 29.8g 18.1g
5	月	米粉パン	牛乳	スープパゲティ シーチキンあえ	牛乳、とり肉、いか シーチキン	たまねぎ、にんじん、しめじ パセリ、キャベツ、きゅうり とうもろこし	米粉パン、スパゲティ さとう、油	614kcal 26.0g 17.5g
6	火	ごはん	"	揚げたこやき きんぴらごぼう みかん	牛乳、ぶた肉、大豆 さつまあげ、たこ 青のり	ごぼう、にんじん、こんにゃく みかん	ごはん、油、ごま油 さとう、小麦粉	669kcal 23.1g 19.2g
7	水	ごはん	"	さわらの照り焼き風 かぼちゃのそぼろ煮	牛乳、さわら、とり肉 がんもどき	にんじん、かぼちゃ、たまねぎ 枝豆、おからこんにゃく こんにゃく	ごはん、油、さとう かたくり粉	658kcal 32.8g 20.4g
8	木	ごはん	"	マーボー豆腐 即席漬け 黒糖ピーンズ(中学のみ)	牛乳、ぶた肉、豆腐 ちりめん、昆布、大豆 みそ	たまねぎ、にんじん、干しいたけ たけのこ、キャベツ、きゅうり、ねぎ グリーンピース、おからこんにゃく	ごはん、油、ごま油 さとう、かたくり粉 黒糖	591kcal 25.6g 17.1g
9	金	カレーライス	"	フルーツミックス	牛乳、ぶた肉 粉ミルク	たまねぎ、にんじん、枝豆 いんげん豆、ナタデココ、もも みかん、パイン、福神漬	ごはん、油、ごま油 さとう、かたくり粉 黒糖	690kcal 23.1g 16.9g
12	月	小型米粉パン	牛乳	若鶏の照り焼き 春雨スープ	牛乳、とり肉、豆腐 ベーコン、わかめ	キャベツ、にんじん とうもろこし	小型米粉パン かたくり粉、さとう マロニー、ジャム	616kcal 27.5g 23.4g
13	火	ごはん	"	ゆずみそおでん おさつスティック	牛乳、牛肉、ぶた肉 さつまあげ、みそ うずらの卵、角あげ 昆布	だいこん、こんにゃく	ごはん、さとう じゃがいも おさつスティック	641kcal 23.9g 18.6g
14	水	れんこんそぼろ丼	"	ギョーザ入りわかめスープ	牛乳、ぶた肉、とり肉 ぎょうざ、豆腐 わかめ	れんこん、たまねぎ えのきだけ、おからこんにゃく とうもろこし	ごはん、油、ごま さとう	595kcal 22.5g 17.3g
15	木	ごはん	"	いわしの梅煮 豆腐とえびのチリソース煮	牛乳、いわし、えび 豆腐	たまねぎ、にんじん 干しいたけ、グリーンピース	ごはん、油、さとう かたくり粉	639kcal 31.1g 18.5g
16	金	ごはん	"	かぼちゃのひき肉フライ ポイルキャベツ パックソース みそ汁	牛乳、ひき肉フライ 豆腐、油揚げ、わかめ みそ	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ にんじん	ごはん、油	649kcal 19.2g 20.3g
19	月	小型米粉パン	牛乳	焼きそば ごぼうサラダ 香りごまドレッシング	牛乳、ぶた肉、ひじき とりササミ、さつまあげ 青のり	たまねぎ、にんじん、しめじ キャベツ、ごぼう、枝豆	小型米粉パン 焼きそば、油、ごま ドレッシング	624kcal 27.4g 21.4g
20	火	ごはん	"	揚げ魚のごまみそだれ すまし汁 鉄っひじき	牛乳、さわら、豆腐 かまぼこ、わかめ ひじき、みそ	たまねぎ、にんじん	ごはん、油、ごま かたくり粉、さとう	652kcal 26.9g 21.1g
21	水	ごはん	"	うま煮 ゆかりあえ	牛乳、ぶた肉 がんもどき さつまあげ	にんじん、枝豆、こんにゃく キャベツ、きゅうり	ごはん、じゃがいも ごま、さとう、油	618kcal 26.1g 17.8g
22	木	ごはん	"	もみの木型ハンバーグ パンフキンポターージュ クリスマスデザート	牛乳、ハンバーグ ぶた肉、生クリーム	えのきだけ、グリーンピース にんじん、しめじ、かぼちゃ たまねぎ	ごはん、さとう、油 カップデザート	721kcal 22.7g 22.9g

献立は、材料の購入、その他の理由によって、変更する場合があります。ご了承ください。

小学校3・4年生の1食あたりの栄養価です。

今月21日は冬至

早いもので、今年も残すところあとひと月となりました。今月21日は「冬至」といって、1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日、つまり昼が短く、夜が長い1日です。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると風邪をひかないといわれています。かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で、風邪予防にぴったりです。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。お風呂だけでなく、食事にぜひ取り入れたいですね。

この日は一年で最も寒さが厳しくなると言われていて、風邪をひかないように、ゆずをお風呂に入れるんだよ。体が温まるね。



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。

