



# 12月 給食指導表 (小学校)



2024. 12 本渡学校給食センター

|   |  |   |  |   |
|---|--|---|--|---|
| <p>2日 (月)</p> <p>じゃこ豆サラダ<br/>かみかみハンバーグ</p> <p>ごはん はんぺん汁</p> <p>よく噛むことは「よく味わう」ことにつながります。食べ物をかんで味わうことで脳が食べていることを認識して、満腹感がでて、消化吸収がよくなります。よく噛んで食べましょう。</p>                  | <p>3日 (火)</p> <p>中華あえ<br/>焼きぎょうざ②</p> <p>ごはん マーポー豆腐</p> <p>寒い季節になりました。こんな時は暖かい食事です。体を温めたいですね。食べ物には体を温めてくれるものがあります。体を温めてくれる食べ物には、肉や魚、大豆、キムチ、チーズ、長ネギ、生姜などがあります。今日は肉、豆腐、生姜が入っていて体が温まる給食です。</p>          | <p>4日 (水)</p> <p>ごまネーズサラダ<br/>ほうれん草オムレツ</p> <p>ココアパン ミネストローネ</p> <p>ミネストローネはどこの国の食べ物でしょう。①イタリア②フランス③アメリカ<br/>答えは①イタリアです。イタリアでは家庭によってミネストローネに入れる具材は様々で、日本のみそ汁のように、イタリアでは代表的な家庭料理の一つです。</p> | <p>5日 (木)</p> <p>れんこんとびじまのサラダ<br/>太刀魚のフライ</p> <p>ごはん 五目汁</p> <p>天草宝島デー:太刀魚</p> <p>タチウオの体長は150cmほどあります。見た目が平たく長細い体型をしていて日本刀に似ていること、垂直に立って泳ぐ習性からタチウオとよばれています。タチウオの身は白身で脂がのっていてふんわりとした食感です。</p> | <p>6日 (金)</p> <p>かにかまサラダ<br/>いわしと肉のハンバーグ</p> <p>ごはん 白菜のスープ</p> <p>白菜は、寒さに当たると甘みが増すとされています。いろいろな味と相性がいいので、和食・洋食・中華と幅広い料理で使われる野菜です。家庭では手軽にスープにすると野菜不足が解消できます。</p>   |
| <p>9日 (月)</p> <p>茎わかめのきんぴら<br/>千草焼き</p> <p>ごはん 野菜のみそ汁</p> <p>天草宝島デー:いりこ</p> <p>野菜のみそ汁のだしは、いりこから取っています。いりこは牛深沖で水揚げされたいわしです。いりこで取っただしには特有の風味と甘み、コクがあります。</p>              | <p>10日 (火)</p> <p>ごぼうサラダ<br/>ぶりカツフライ</p> <p>ごはん 天草大王の野菜鍋</p> <p>天草宝島デー:天草大王</p> <p>給食でもよく登場する天草大王ですが、天草大王を煮込むとうまみが出て、おいしい汁になります。天草大王の野菜鍋にはたくさんの野菜が入り栄養満点です。</p>                                      | <p>11日 (水)</p> <p>フロッキーサラダ<br/>スティックドッグ</p> <p>カットコッパン 豆腐クリームシチュー</p> <p>今日の給食はセルフドッグになっています。コッパンに切れ目が入っているので、スティックドッグと野菜を挟んで食べるのがおすすめです。</p>   | <p>12日 (木)</p> <p>切干大根のサラダ<br/>鶏の天ぷら</p> <p>ごはん わかめスープ</p> <p>切干大根は大根を切って干したものです。生の大根は傷みやすいのですが、干すことで長く保存ができ、甘みも増しておいしくなります。切干大根にはカルシウムや食物繊維などの栄養素も多く含まれます。</p>                              | <p>13日 (金)</p> <p>ごま磯和え<br/>彩り野菜の豆腐よせ</p> <p>ごはん もずくのすまし汁</p> <p>ごま磯和えには、刻みのりが入っています。きざみのりが入ること、風味がよくなり、食欲がそわれます。また海苔には栄養がたっぷり入っていて食物繊維やビタミンCやビタミンB1 ビタミンB2が多く含まれています。</p>                                |
| <p>16日 (月)</p> <p>ゆかり和え<br/>大豆と豆腐のフライ</p> <p>ごはん 豚汁</p> <p>給食を食べる時、姿勢を正しましょう。テーブルと体の間をこぶしひとつ分くらいあけ、いすにこしかけて、背筋をまっすぐのばしましょう。また、食器をきちんと持つことで、食べやすくなり、食べている姿勢も美しく見えます。</p> | <p>17日 (火)</p> <p>かみかみサラダ<br/>アンサンブルエッグ</p> <p>ごはん きくらげの中華風スープ</p> <p>天草宝島デー:きくらげ</p> <p>きくらげは栄養がたっぷり含まれています。歯や骨を丈夫にするカルシウムは、きのこ類の中でもきくらげにたくさん含まれます。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや貧血を予防する鉄など、栄養たっぷりの食材です。</p> | <p>18日 (水)</p> <p>ポテトサラダ<br/>鶏の野菜巻フライ</p> <p>はんじんパン 平麺スープ</p> <p>平めんスープの麺は、「ビーフン」と言う、お米で作られた麺です。「そうめん」や「うどん」は小麦粉で作られた麺なので、「ビーフン」とは食感が少し違います。味わって食べましょう。</p>                               | <p>19日 (木)</p> <p>千草あえ<br/>いわしの生姜煮</p> <p>ぶちまるごはん 武光公鍋</p> <p>ふるさとくまさんデー「菊池の味」</p> <p>昔、菊池のお殿様だった武光公は戦に行く前に栄養たっぷりの鍋を食べて栄養を蓄えていたそうです。武光公が食べていた鍋をイメージした汁物で、みなさんも元気に冬を乗りきりましょう。</p>             | <p>20日 (金)</p> <p>しそキクラゲ和え<br/>ちくわいのそぼろ揚げ</p> <p>ごはん かぼちゃのそぼろ煮</p> <p>冬至献立</p> <p>今年の冬至は、12月21日です。冬至とは一年で最も太陽が出ている時間が短くなる日です。冬至の日に「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。また、かぼちゃや小豆を食べて力をつけて無病息災を願う風習があります。</p> |

23日 (月) クリスマス

ツチサラダ  
クリスマスハンバーグ

カットコッパン コソメスープ

クリスマス献立

クリスマスは、イエス・キリストという人の誕生をお祝いする日で、世界中の人の幸せをお祈りする日でもあります。イエスキリストは神様の子供として生まれ、みんなの幸せを願いたくさんの人を助けたと言われています。

24日 (火)

コールスローサラダ  
ミニオムレツ

ごはん 冬野菜カレー

今日で、2024年の給食は最後になります。みなさん冬休みを楽しみにしていると思います。冬休みはクリスマスとお正月があり、食事もお祝いムードになります。好きな物だけ食べたり、お菓子の食べ過ぎに注意して野菜もしっかり食べるように心がけましょう。楽しい冬休みを過ごしてください。



## 冬休みの食生活~10のポイント

|                                     |   |  |  |
|-------------------------------------|---|--|--|
| <p><b>た</b> (食) べすぎに気を<br/>つけよう</p> | <p><b>の</b> (飲) み物は甘くない<br/>ものを選ぼう</p>  | <p><b>し</b> っかり手を洗って<br/>から食事をしよう</p>        | <p><b>い</b> ち(1)日3食、<br/>規則正しく食べよう</p>       |
| <p><b>ふ</b> ゆ(冬)が旬の<br/>食べ物をとろう</p> | <p><b>ゆ</b> っくりよくかんで<br/>食べよう</p>       | <p><b>や</b> さい(野菜)を<br/>たっぷり食べよう</p>         | <p><b>す</b> すんで、おうちの人<br/>のお手伝いを<br/>しよう</p> |
| <p><b>み</b> ンで食卓を囲む<br/>機会をつくろう</p> | <p><b>を</b> (お) やつは時間と量<br/>を決めてとろう</p> | <p>以上のことを心がけて、<br/>楽しい冬休みを<br/>お過ごしください。</p> |  |

冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入ると身を清め、かぼちゃや小豆を食べると邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。

大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。