



12月こんだてひょう



R7 舞鶴市立新舞鶴小学校

12がつきゅうしょくもくひょう 食べ物の栄養について知ろう

食べ物は働きによって赤・黄・緑の3つのグループに分けられます。この3つがそろっていることがバランスのよい食事のめやすになります。家での食事、学校での給食に3つのグループの食べ物がそろっているかな!? たしかめてみよう!

～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、ビタミン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。
給食では、9日(火)「かぼちゃのみそ汁」18日(木)の「かぼちゃ入り肉じゃが」でかぼちゃを使用します。今年の冬至は12月22日です。



給食室前の栄養黒板を見てみよう!



「えいようのうた」みんなうたえるかな?

(ともだち賛歌のかえうたです。)

- ① からだをつくるのなんでしょう?おにくに、とうふに、かまぼこよ。ほかにはぎゅうにゅう、のり、わかめ、これらはあかのげんきっこ!
- ② ちからをだすものなんでしょう?ごはんじゃがいも、さつまいも。バターにうどんにマヨネーズ、これらはきいろのげんきっこ!
- ③ からだのちょうしをととのえるだいじなたべものなんでしょう?トマトやピーマン、いちごにりんご、これらはみどりのげんきっこ!
- ④ だいじなからだをつくるのはあか・き・みどりのバランスさ。しっかり

1(月) ごはん・ふりかけ おでん 甘酢和え <おでん> ちくわ、さつまあげ、こんにゃく、大根、にんじん、じゃがいも、厚揚げの具です。	2(火) きのこごはん サワラのピリ辛焼き かきたま汁 <きのこごはん> えのきだけ しめじ	3(水) 味付けパン シェパードパイ風 コーンスープ <シェパードパイ風> イギリスの家庭料理です。ミートソースの上にマッシュポテトをのせてオーブンで焼き色をつけます。	4(木) 麦ごはん・福神漬 ポークカレー かんぴょうサラダ 夕顔の実 かんぴょう	5(金) ココア揚げパン フレンチサラダ 野菜スープ <フレンチサラダ> きゅうり、キャベツ、みかん缶をサラダ油、酢、塩コショウでつくったドレッシングで和えています。
8(月) ごはん プルコギ丼 キムチスープ <プルコギ丼> 韓国料理のひとつです。プルは火、コギは肉を指し、火で炙って食べる肉料理です。	9(火) 五目ごはん シイラの竜田揚げ かぼちゃのみそ汁 シイラ 舞鶴のさかな	10(水) 全粒粉パン カレーミート ふゆやさい冬野菜スープ 舞鶴抹茶のカップケーキ <舞鶴抹茶> 舞鶴で栽培し、収穫した茶葉の抹茶を使って、カップケーキを作ります。	11(木) 麦ごはん ふゆやさい冬野菜マーボー 大豆と煮干と さつまいもの揚げ煮 <冬野菜マーボー> 冬野菜マーボーに入っているかぶや白菜は冬が旬の野菜です。旬の時には味が良く、栄養価も高くなります。	12(金) こがた小型パン・いちごジャム しょう油ラーメン 大根サラダ <しょう油ラーメン> にんじん、キャベツ、小松菜、ねぎの入った野菜たっぷりラーメンです。
15(月) わかめごはん カマスのフライ 豚汁 カマス 舞鶴のさかな	16(火) チキンライス じゃがいものチーズ煮 卵スープ 	17(水) ミルクパン フライドチキン かぶのスパイシースープ <かぶのスパイシースープ> ベーコン、かぶ、にんじん、たまねぎ、ほうれん草の入った、カレー風味のスープです。	18(木) 麦ごはん かぼちゃ入り肉じゃが 小松菜の煮びたし ゆずゼリー 風邪予防にかぼちゃ 	19(金) パン・リンゴジャム ふゆやさい冬野菜のクリームスープ レモンサラダ クリスマスデザート 2学期給食終了 冬休み中も3つのグループがそろった食事で元気いっぱい過ごしてください。

