

令和4年度 12月の学校給食献立表



金ケ崎町立学校給食センター

日(曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群)						基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		小学生	中学生	
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品	エネルギー650 Kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	エネルギー830 Kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満	
16(金)	【冬至献立】 ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ 白菜のゆず和え かぼちゃのみそ汁	牛乳				こめ		580 Kcal 23.5 g 18.7 g 1.5 g	737 Kcal 28.5 g 21.7 g 2.0 g	今年の12月22日は1年で一番昼が短くなる「冬至」です。この日は、風邪をひかないようにゆず湯に入ってかぼちゃを食べる習慣があります。 (三ヶ尻小 給食なし) (金ケ崎中 2学期給食最終日)
19(月)	麦ごはん 牛乳 いなだのみりんしょうゆ焼き すき昆布うま煮 みそけんちん汁 花みかん	牛乳				こめ おおむぎ		611 Kcal 26.8 g 20.2 g 1.9 g	-	けんちん汁は精進料理のひとつで、具材をごま油で炒めてから煮るのが特徴です。精進料理とは、野菜や豆腐などの植物性の食材のみで作った料理のことをいいます。 (金ケ崎小 2学期給食最終日) (金ケ崎中 給食なし)
20(火)	麦ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ 野菜のごま酢和え すいとん	牛乳				こめ おおむぎ		584 Kcal 22.9 g 14.3 g 1.7 g	-	今日で2学期の給食は終了です。冬休み中もしっかり食べて、また元気に3学期を迎えましょう。 (金ケ崎小・金ケ崎中 給食なし)

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ケ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね！食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より

12月 給食だより

食生活や体調管理に気を付けて、
元気によい年を迎えましょう



冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

感染症予防に「ビタミンACE」を！

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう！

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。

食べ過ぎに気をつけよう！

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるような、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった「ながら食べ」や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる	野菜、果物、いちご類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー、ウナギ	いちご、プロッコリー、キウイフルーツ、じゃがいも	アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、モロヘイヤ、トラウトサーモン

日本の伝統行事に触れる機会にしよう！

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていだければと思います。

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



児童からの質問

Q: 給食センターは給食がない日は何をしているのですか？

A: 夏休みや冬休みなどの長期休みには学校給食はありません。でも、給食センターは休みではなく、新学期のために日々の掃除では行き届かないところや、いつも使っている食器や器具類なども丁寧に磨いています。また、安心・安全な給食を提供するために、衛生管理等についても勉強会を行っています。

