

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
1日 エネルギー たんぱく質 小 629kcal 22.3g 中 805kcal 27.3g		2日 エネルギー たんぱく質 小 580kcal 23.7g 中 732kcal 29.4g		3日 エネルギー たんぱく質 小 584kcal 25.1g 中 740kcal 31.3g		4日 エネルギー たんぱく質 小 578kcal 24.4g 中 723kcal 30.6g		5日 エネルギー たんぱく質 小 576kcal 25.0g 中 730kcal 30.6g	
8日 エネルギー たんぱく質 小 593kcal 22.0g 中 752kcal 27.4g		9日 エネルギー たんぱく質 小 606kcal 29.4g 中 773kcal 36.5g		10日 エネルギー たんぱく質 小 592kcal 24.7g 中 743kcal 29.4g		11日 エネルギー たんぱく質 小 584kcal 28.1g 中 734kcal 35.5g		12日 エネルギー たんぱく質 小 564kcal 25.0g 中 731kcal 30.4g	
15日 エネルギー たんぱく質 小 598kcal 32.7g 中 760kcal 40.7g		16日 エネルギー たんぱく質 小 579kcal 20.1g 中 744kcal 25.7g		17日 エネルギー たんぱく質 小 573kcal 25.6g 中 736kcal 32.9g		18日 エネルギー たんぱく質 小 571kcal 24.7g 中 706kcal 30.3g		19日 エネルギー たんぱく質 小 594kcal 25.8g 中 758kcal 31.8g	
22日 エネルギー たんぱく質 小 594kcal 19.7g 中 752kcal 23.6g		23日 エネルギー たんぱく質 小 639kcal 25.3g 中 735kcal 30.9g		24日 エネルギー たんぱく質 小 638kcal 26.1g 中 790kcal 32.6g		25日 エネルギー たんぱく質 小 638kcal 26.1g 中 790kcal 32.6g		26日 エネルギー たんぱく質 小 638kcal 26.1g 中 790kcal 32.6g	

味のめぐり【山形県】

『いも煮』は、山形県で秋から冬にかけてよく食べられる鍋料理です。その発祥は、江戸時代の1600年代の半ばといわれています。最上川での船の運送が盛んだったころ、船頭さんたちが荷物の受け取りを待つ間に、河原で鍋を火にかけて、地元産の里芋や棒豆（干したものを）を煮て食べていたのが始まりとされています。山形県の内陸部では牛肉を使ったしょうゆ味が主流ですが、日本海側の庄内地方では、豚肉を使ったみそ味で食べられています。給食では、煮干しだしに里芋・牛肉・こんにやく・まいたけ・にんじん・菜の花を入れてしょうゆ味で仕上げられています。

旬の魚・野菜・果物

冬は、一年中で日が一番短く、夜が一番長くなる日のことです。昔から冬至の時期になると、かぼちゃ料理がよく食べられてきました。

● 冬至に「ん」のつく物食べると、運氣が上がるといわれています。かぼちゃは「なんきん」と呼ばれています。

● かぼちゃはビタミンA・Cや食物繊維が豊富で体を温める効果があり、風邪をひきにくいといわれます。

● かぼちゃは夏が旬ですが、長期保存ができるため、野菜の収穫が少なくなる冬の栄養源になります。

12月 食育だより

松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会

今年も残りわずかとなりました。冬休みは、年末年始の行事がたくさんあり、生活リズムが崩れやすい時期です。冬休みを元気に過ごすために、規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけましょう。



冬休みを元気に過ごすために



早寝早起き朝ごはん



早寝早起きをして、決まった時間に朝ごはんを食べ、生活リズムを整えましょう。朝ごはんを食べると、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。

おやつの食べ方



おやつを食べる場合は、食事に影響しないよう、時間と量、内容を考えて食べましょう。また、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”は、肥満やむし歯につながるのでやめましょう。

しっかり手洗い



外出後やトイレの後、食事の前は、かぜなどの菌が体の中に入らないよう、手洗いをしましょう。冷たい水でも指先だけでなく、せっけんで手全体をしっかりと洗い、水で流しましょう。

食べ過ぎに注意



食事はゆっくりよくかんで食べましょう。よくかむことによって、消化がよくなるだけでなく、食べすぎを防ぐことができます。また、食べすぎないために腹八分目を心がけましょう。

体の抵抗力を高める栄養素

寒くなると空気が乾燥し、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。冬が旬の魚や野菜、果物などから体の抵抗力を高めるために必要な栄養素をしっかりととりましょう。



たんぱく質

肉・魚・卵・大豆・牛乳 など



おもに体をつくるもとになりますが、免疫力を維持する上でも欠かせません。



冬が旬のさけ、たら、ぶりなどを取り入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。

ビタミンA

にんじん・かぼちゃ・ほうれん草・レバー など



のどや鼻の粘膜を強くし、ウイルスが体に入るのを防ぎます。



冬においしい野菜をスープや鍋に入ると、野菜がたくさん食べられます。

ビタミンC

ブロッコリー・じゃがいも・みかん・いちご など



ウイルスの侵入を防いでくれる白血球をサポートし、免疫力を高めます。



みかんは、薄皮の白いすじの部分にビタミンCが多いので、房ごと食べるのがおすすめです。



今月のこんだて紹介

【山形県の郷土料理】

いも煮

【材料】(小学校中学年4人分の量)

牛もも肉	50g
にんじん	20g
里芋(皮をむいて下茹でしたもの)	200g
板こんにゃく	90g
まいたけ	30g
長ねぎ	20g
サラダ油	少々
砂糖	小さじ2
こい口醤油	小さじ2
うす口醤油	小さじ1
酒	小さじ1
煮干しだし	160mL

【作り方】

- ① 牛もも肉は、食べやすい大きさに切る。
- ② にんじんはいちょう切り、里芋は一口大、板こんにゃくは色紙切り、まいたけは小房、長ねぎは斜め切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、牛もも肉、にんじん、里芋、板こんにゃく、まいたけ、長ねぎの順に入れる。
- ④ ③にだし汁とAを入れて煮込んで仕上げる。

※ 予定献立表の味めぐりの欄もご覧ください。

出典 『給食&食育イラスト素材集』全国学校給食協会