

もくもく



札幌市立あやめ野小学校・豊園小学校

平成22年12月

12月のよていこんだて

※牛乳(200ml)は毎日つきます。

※物流や価格変動など、都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

月	火	水	木	金
6日 バターロールパン ベーコンシチュー ごぼうチップサラダ くだもの(りんご)	7日 ごはん しらたま汁 ほっけフライ おかかふりかけ	8日 スパゲティトマトソース きりほしだいこんのサラダ 温州みかんゼリー	9日 とりめし(美唄) さつま汁 ちくわにしよくあげ くだもの(みかん)	10日 ごはん いりどり さんまかばやき いそあえ(小松菜・もやし)
13日 ツイストパン はくさいと肉ボールのスープ サケフライ ケチャップソース スライスチーズ くだもの(キウイフルーツ)	14日 わふうそぼろごはん みそ汁(小松菜・厚揚げ) カレーコロッケ	15日 バターコーンラーメン おさつフリッター くだもの(りんご)	16日 カレーピラフ ぶた肉のごまあげ ほうれんそうと コーンのサラダ	17日 ハヤシライス わふうサラダ(しらす) くだもの(みかん)
20日 くろかくしよく ポテトクリーム煮 あさりのサラダ(みそ) くだもの(いちご)	21日 ビビンバ はるまき(ひじき入り) ヨーグルトあえ	22日 肉うどん 冬至かぼちゃ くだもの(みかん)	23日 天皇誕生日	24日 二学期終業式

12月22日は冬至です。

昼の時間が1年間で、最も短く、夜が長い日です。

日本では昔から、冬至の日に南瓜を食べて、ゆずの入ったお風呂に入ると風邪をひかないと言われています。

給食では白玉団子とあんこが入った

冬至南瓜を予定しています。

ご家庭でも簡単にできるメニュー

なので紹介します。

材料(4人分)

南瓜 1/4個
砂糖 50g
塩 少々
つぶあん 80g
白玉 80g

作り方

①南瓜を3~4cmの角切りにし、砂糖と塩を入れて煮る。
②白玉を茹でる。
③南瓜、白玉を器に盛りつけて、あんをかける。

野菜不足に注意

四季折々の自然の恵みである野菜には、ビタミンやミネラル、食物せんいなど、私たちのからだを健康に保つ大切な栄養素がたっぷり含まれています。

野菜には、ビタミンAがいっぱいの緑黄色野菜とビタミンCをおもに含む淡色野菜があります。これらのビタミンは皮膚や粘膜を丈夫にして、風邪に対して抵抗力をつけてくれます。

☆野菜の栄養

1. ビタミンやミネラル（無機質）を多く含んでいます。

ビタミン・ミネラルは、機械の潤滑油のように、体の中で他の栄養の働きを助け、体の調子を整えます。

2. 食物せんいを多く含んでいます。

野菜の食物せんいは、腸の運動を盛んにして、腸の中をきれいに掃除したり、体の中の害になるものを吸収して、体の外へ出してくれます。



☆野菜が不足すると・・・

ビタミンAの不足



- ・夜盲症（とり目）
（暗くなると見えにくい。）
- ・風邪をひきやすくなる。
- ・はだがかさかさになる。

ビタミンCの不足



- ・いらいらする。
- ・風邪をひきやすくなる。
- ・血が止まりにくくなる。

☆野菜の栄養必要量

一日の必要量は・・・

成人で350gが目標です！

野菜料理は、1皿70g程度で1日5皿が目安となります。

1日の目標は両手に3杯▶▶▶▶▶これは1日5皿の料理に相当します。

食べる野菜の3分の1は
緑黄色野菜にしましょう。



（緑黄色野菜）

☆野菜をたっぷり食べる方法

1. 毎日必ず食べましょう。

一日の必要量を三食に分けて食べましょう。

朝食を抜いたり、夕食を軽くすませると、必要量をとるのがむずかしくなります。



（その他の野菜）

2. 火を通すと、たくさん食べられます。

生野菜はかさばるので、量をたくさん食べたようでも意外に少ないものです。野菜はゆでて和えたり、煮物、炒め物など火を通すと、カサが小さくなってたくさん食べられます。

3. 肉や魚を食べるときは、その倍量の野菜を食べるようにしましょう。

4. いろいろな料理法で野菜を上手に取り入れましょう。

5. 旬の野菜を取り入れて、彩りよく食べましょう。

