

食育だより

(毎月19日は食育の日)



令和7年度
12月号

青森県立弘前第一養護学校

カレンダーもあと残り少なくなってきました。寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事を取り、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。とくに冬はかぜやインフルエンザが流行します。しっかり予防して元気に新年を迎えましょう。

食事前の手洗いでかぜ予防!

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスは、手を介して感染するケースがとても多いといわれます。ウイルスの体内への侵入を防ぐためにも、食事の前や外出した後はせっけんを使ってしっかり手を洗いましょう。



効果的な
手洗い



かぜをひかないようにね!

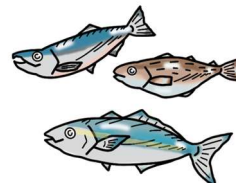
好き嫌いを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬にいい魚や野菜、果物を上手に使う、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりととりましょう。

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるもとになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。



冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、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
大根の葉 春菊 みかん レバー
たら あんこうの肝



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。



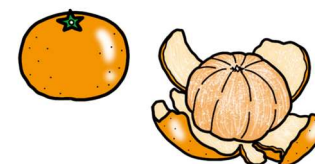
色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬にいい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。

ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ
の葉 じゃがいも かき みかん
ゆず きんかん いちご



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。



みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。

作ってみませんか

キャロットラペ

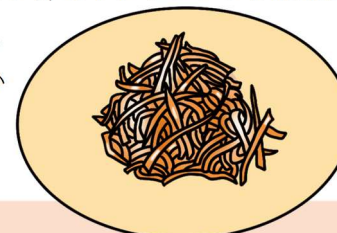
ざいりょう 材料 4人分

- にんじん2本
- オリーブ油大さじ1
- 塩小さじ3分の1
- レモン1個(しぼる)

作り方

- ①にんじんをチーズおろし器でおろす(スライサーで薄くしてから千切りでもよい)。
- ②①に塩、オリーブ油、レモン汁で作ったドレッシングを加えてよくあえ、なじませれば出来上がり。

フランスの家庭料理で、にんじんがたっぷりとれるサラダです。チーズおろし器を使っておろすと、とてもおいしく出来上がり、干しレーズンやナッツ類、オレンジなどを加えるとデザート感覚でもいただけます。オリーブ油とレモン汁のドレッシングにはお好みで酢やこしょうを足してください。市販のフレンチドレッシングをかけてもおいしいです。

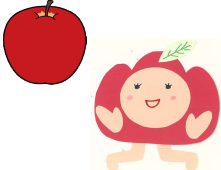
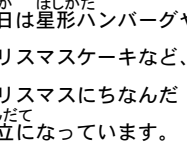




12月 学校給食献立予定表



青森県立弘前第一養護学校小・中学部

日 曜	主 食	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う				栄養価 (1材料 - kcal)				ひとくちメモ
			血 や 肉 や 骨 になる 食品	体 の 調 子 を 整 え る 食品	熱 や 力 になる 食品	小低	小中	小高	中学部		
1 月		ごはん 牛乳 豚汁 にしんのみそ煮 白菜のつぼ漬け和え ひじきの煮物	ぶた肉 豆腐 みそ にしん ひじき 大豆 牛乳	人参 ごぼう ねぎ 大根 白菜 きゅうり つぼ漬け れんこん しいたけ こんにゃく	ごはん じゃがいも サラダ油 さとう	461 20.9	564 28.1	688 31.2	743 34.3	 あおな 青菜のおいしい きせつ 季節です	
2 火		ごはん 牛乳 あさりのごもくスープ ポークしゅまい ほうれん草のナムル とり肉と野菜のトマト煮	あさり しゅうまい とり肉 牛乳	玉ねぎ 人参 白菜 しいたけ もやし ほうれん草 にんにく たけのこ ピーマン	ごはん ごま油 サラダ油 さとう かたくり粉	462 19.0	565 25.5	689 28.3	744 31.1		
3 水		ごはん ジョア(マスカット) ポークカレー 福神漬け 海藻サラダ オレンジ	ぶた肉 海藻サラダ とり肉 ジョア	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ 福神漬け きゅうり キャベツ オレンジ カリフラワー グリンピース	ごはん 押し麦 サラダ油 じゃがいも ドレッシング	458 17.3	560 23.3	683 25.8	738 28.4		
4 木		食パン 牛乳 牛肉コロッケ ぶた肉と大根のスープ 花野菜のサラダ いんげんとベーコンのソテー キャラメルパテ	ぶた肉 ベーコン ハム 牛乳 牛肉コロッケ	大根 人参 水菜 いんげん ぶなしめじ レタス ミニトマト ブロッコリー カリフラワー	食パン バター サラダ油 ドレッシング キャラメルパテ	465 18.2	569 24.5	694 27.2	750 29.9		
5 金		ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 フィレオチキン 野菜の付け合わせ きりぼ だいこんいた 切干し大根炒め	みそ ぶた肉 牛乳 フィレオチキン	大根 人参 ねぎ いんげん こんにゃく 切干し大根 ブロッコリー カリフラワー	ごはん さつまいも さとう ごま油 ドレッシング	452 18.9	554 25.4	675 28.2	729 31.0	ふゆ、こまつな 冬は、小松菜やほうれん 草など青菜が旬です。 あおな 青菜にはカルシウムや、 カロテンなどの栄養素が おお 多く含まれています。 しゅんもの えいようか たか 旬の物は栄養価も高く、 あじ よい味なので、積極的に た 食べましょう。 ちゅうい ノロウイルスに注意 ふゆ 冬はノロウイルスが りゅうこう 流行します。 せつ 予防のために食事の前 てあら て正しい 手洗いを徹底 しましょう。 	
8 月		ごはん 牛乳 だいこん とわかめのみそ汁 チキンみそカツ 小松菜のおひたし きんぴらごぼう	わかめ 豆腐 みそ 油揚げ 牛乳 チキンみそカツ	大根 ねぎ 小松菜 もやし ごぼう 人参 いんげん こんにゃく	ごはん サラダ油 ごま油 さとう ごま	444 17.8	543 23.9	662 26.5	715 29.2		
9 火		焼そば 牛乳 ワンタンスープ シーフードサラダ やさいかじつ 野菜果実ゼリー	ぶた肉 あおさ ワンタン えび いか あさり 牛乳	しょうが 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ ピーマン 白菜 しいたけ ブロッコリー カリフラワー	焼そば サラダ油 ごま油 ゼリー ドレッシング	451 18.0	552 24.3	673 26.9	727 29.6		
10 水		ごはん 牛乳 ちゅうかうふう 中華風コーンスープ マーボー豆腐 はるさめ 春雨サラダ	たまご 豆腐 ぶた肉 ハム 牛乳	コーン きくらげ ねぎ しいたけ 人参 にら にんにく しょうが きゅうり レタス	ごはん かたくり粉 サラダ油 さとう ごま油 はるさめ ドレッシング	466 17.0	571 22.8	696 25.3	752 27.8		
11 木		ごはん 牛乳 とうにゅうい やさい のみそ汁 いわし生煮 なめこのおろし和え れんこんの五目煮	みそ 豆乳 いわし ぶた肉 牛乳	切干し大根 人参 ねぎ 白菜 大根 なめこ れんこん こんにゃく しいたけ	ごはん さつまいも ごま油	458 17.3	560 23.3	683 25.8	738 28.4	けんさん 県産りんごを 食べよう！ 	
12 金		ごはん 牛乳 こんさい 根菜スープ チーズインハンバーグ 野菜の付け合わせ チリコンカン	とり肉 チーズインハンバーグ ミックスビーンズ 大豆 ぶた肉 牛乳	大根 れんこん 人参 レタス 玉ねぎ にんにく しょうが トマト ブロッコリー カリフラワー	ごはん じゃがいも さとう マカロニ サラダ油 かたくり粉 ドレッシング	477 18.8	584 25.3	712 28.0	769 30.8		
15 月		ごはん 牛乳 シーフードスープ 棒ぎょうざ ちゅうかう あ もの 中華くらげの和え物 ぶた肉と野菜の中華炒め	いか あさり わかめ 棒ぎょうざ 中華くらげ ぶた肉 牛乳	白菜 人参 ねぎ きゅうり もやし 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー カリフラワー	ごはん ごま	448 17.8	549 24.0	669 26.6	723 29.3		
16 火		ごはん 牛乳 きりぼ だいこん のみそ汁 おやこに いそ か あ 親子煮 磯の香和え ミルクケーキ	豆腐 みそ とり肉 たまご のり 牛乳	切干し大根 人参 ごぼう ねぎ しいたけ こんにゃく 玉ねぎ みつば ほうれん草 もやし キャベツ	ごはん かたくり粉 ごま さとう ミルメーク	456 19.3	558 26.0	680 28.8	734 31.7		
17 水		ハヤシライス 牛乳 さつまいもとりんごのヨーグルトサラダ バナナ	ぶた肉 牛乳 ヨーグルト	人参 玉ねぎ りんご きゅうり バナナ マッシュルーム グリンピース	ごはん 押し麦 サラダ油 さつまいも マヨネーズ さとう	484 14.5	592 19.6	722 21.7	780 23.9	か 24日は クリスマス献立です か ほしがた 24日は星形ハンバーグや クリスマスケーキなど、 クリスマスにちなんだ 献立になっています。 	
18 木		ゆき 雪にんじんパン 牛乳 鮭メンチカツ ミネストローネスープ 野菜の付け合わせ いちごジャム りんご	ベーコン 牛乳 鮭メンチカツ	セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ トマト にんにく りんご ブロッコリー カリフラワー	雪にんじんパン いちごジャム じゃがいも オリーブ油 サラダ油 ドレッシング	476 16.5	582 22.3	710 24.7	767 27.2		
19 金		ご 午 ぜん じゅ ぎょう 給 食 な し									
22 月		ごはん 牛乳 とうふ 豆腐とわかめのスープ ぶた肉と白菜の中華炒め れんこんとツナのサラダ はちみつゆずゼリー	わかめ 豆腐 ぶた肉 ツナ 牛乳	ねぎ しょうが たけのこ 白菜 もやし 人参 しいたけ 絹さや れんこん ブロッコリー	ごはん ごま油 かたくり粉 マヨネーズ ゼリー	462 19.7	566 26.5	690 29.4	745 32.3		
23 火		けんちんうどん 牛乳 トマトオムレツ 野菜の付け合わせ フルーツ杏仁豆腐	ぶた肉 焼き豆腐 油揚げ 牛乳 トマトオムレツ	大根 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ れんこん フルーツミックス ブロッコリー カリフラワー	うどん ごま油 かたくり粉 杏仁豆腐 ドレッシング	451 17.8	552 23.9	673 26.5	727 29.2		
24 水		ピラフ 牛乳 かぼちゃのポタージュ 星型ハンバーグ 花野菜のサラダ クリスマスケーキ (いちご)	ベーコン 星形ハンバーグ サラダチキン 牛乳	ミックスベジタブル 玉ねぎ コーン かぼちゃ ブロッコリー カリフラワー マッシュルーム	ごはん 押し麦 バター クリスマスケーキ	498 16.5	609 22.3	743 24.7	802 27.2		

※魚や肉には骨がついていることがあるので、気を付けて食べてください。
※献立は都合により変更することがあります。
※給食の献立は、学校のホームページでも見ることができます。

12月の給食目標【寒さに負けない食事をしよう】
かぜ予防のためにも野菜や果物をしっかりと食べよう！

冬の食べ物

だいこん 大根

ふゆ だいこん あま ま いちだん
冬の**大根**は甘みが増して一段とおいしく、
おでんや漬物などに最適です。

ねぎ

ねぎは体を温める作用があります。
独特のにおいが肉や魚の臭みを消します。

みかん

ビタミンCが豊富で手軽に食べられる
ため、かぜの予防にも効果的です。

冬の食べ物で体を温めましょう

冬は、なべ料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。
冬が旬の食材は、この時季が栄養価も高く、おいしくなります。
体を温める料理で冬を乗り切りましょう。

