



こんだてひょう

令和4年12月
千田小学校

	月	火	水	木	金		
	<p>冬至にゆず湯と かぼちゃ</p> <p>22日だよ</p> <p>冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふろ(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。</p>	<p>献立表の見方</p> <p>こんだてめい 献立名</p>	<p>1</p> <p>ごはん わかさぎのカレーから揚げ きりざい 豚汁</p>	<p>2</p> <p>6年生献立</p> <p>わかめごはん さつまいもバターしょうゆ煮 にんじんしりしり フワフワおいしいたまごスープ みかん</p>	<p>黄：エネルギーになる</p> <p>赤：体をつくる</p> <p>緑：体の調子を整える</p> <p>E:エネルギー P:タンパク質</p>	<p>ごはん かたくりこ あぶら ごま じゃがいも</p> <p>牛乳 わかさぎ なつとう かつおぶし ぶたにく どうぶ みそ だいず</p> <p>しょうが のさわな たくあん にんじん ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ しらたき</p> <p>E:647kcal P:28.6g</p>	<p>ごはん あぶら さとう さつまいも バター ごま じゃがいも かたくりこ</p> <p>牛乳 たまご ツナ ちくわ ベーコン</p> <p>にんじん たまねぎ しめじ オクラ とうもろこし みかん</p> <p>E:684kcal P:21.9g</p>
黄	5	6	7	8	9		
赤	5	6	7	8	9		
緑	5	6	7	8	9		
黄	5	6	7	8	9		
赤	5	6	7	8	9		
緑	5	6	7	8	9		
黄	12	13	14	15	16		
赤	12	13	14	15	16		
緑	12	13	14	15	16		
黄	12	13	14	15	16		
赤	12	13	14	15	16		
緑	12	13	14	15	16		
黄	19	20	21	22	23		
赤	19	20	21	22	23		
緑	19	20	21	22	23		
黄	19	20	21	22	23		
赤	19	20	21	22	23		
緑	19	20	21	22	23		

※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください。

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。

せ [] け [] で [] を あ [] [] [] [] []

- 大豆からつくったねばねばの食べ物。
- 二分の一のこと。
- 寒い時に手にはめるもの。
- 卵の黄身。
- 温かさや冷たさの度合い。
- 体を動かすこと。

23日(金)は
クリスマスデザートセレクト

いちごタルト チョコタルト

焼きプリンタルト 青りんごゼリー



給食だより



令和4年 12月
千田小学校

寒い時季や空気が乾燥している時には、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。かぜなどを予防するには、どうすればよいのでしょうか？生活習慣をととのえて、冬を元気にすごしましょう。



今年のかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。



知っていますか？減塩のこと

減塩



食塩摂取の目標量

1日あたりの食塩摂取量

塩をとりすぎると、なぜ良くないの？



男性

7.5g 未満



女性

6.5g 未満



新潟県

10.3g



全国平均

10.1g

(2020年版 日本人の食事摂取基準)

(令和元年県民健康・栄養実態調査より)

新潟県民の食塩摂取量は、全国平均を上回っています。高血圧等を予防するためにも、子どもの頃からの薄味習慣が大切です。

食事で摂った塩分は血液中に



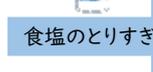
正常な血管

血管壁が厚くなり、傷つきやすくなる

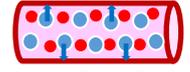


動脈硬化

血液中の濃度を下げられるため血液量が増加する



食塩のとりすぎ



血管の壁が張り詰めた状態=高血圧

放っておくと...



脳血管疾患
心臓病、
腎臓病など

作ってみよう！人気の給食メニュー

分量は4人分です

ごま豆乳スープ 19日(月)のメニュー 食塩相当量0.9g

ごまの風味と豆乳の旨味で、使用する調味料を減らすことができます。減塩は新潟県民の課題でもあります。

【材料】・ベーコン:2枚 ・木綿豆腐:100g ・白菜:100g ・だいこん:100g ・長ねぎ:10cm
・しめじ:50g ・干し椎茸:1枚 ・調整豆乳:100ml ・白すりごま:小さじ2 ・水:カップ2・1/2

★鶏がらだし:小さじ1 ★しょうゆ:大さじ1 ★酒:小さじ1 ★塩:小さじ1/3 ★こしょう:少々

【作り方】①ベーコン、白菜は短冊切り、豆腐はさいの目切りにする。だいこんはいちょう切りにする。

干しいたけは戻して干切りにする。長ねぎはななめ薄切りにする。しめじはほぐす。

②なべに水を入れ、①の豆腐とねぎ以外を入れて煮る。野菜に火がとおったら豆腐を入れてさらに煮る。

③★の調味料、豆乳を加え、最後にねぎ、白すりごまを加えてさっと煮たらできあがり。