# ★★★ 12月の献立 ★★★

#### 【平均栄養量】

エネルギー 654Kcal たんぱく質 24.7g

脂肪 19.3g

カルシウム 365mg

食物繊維

4.1 g

塩分相当量 2.0g

\*平均栄養量は、小学校4年生の食事量に相当する値です。

2日 (月)	3日 (火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
カレーライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	野菜ふりかけ
ツナサラダ	だんご汁	マーボー大根	わかめスープ	牛乳
デザート	小いわし天ぷら	中華和え	鶏肉のゆず風味焼き	筑前煮
(ゼリー)	ごま酢和え	りんご	コーンポテト	じゃこ和え
9日 (月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
すまし汁	ポトフ	キムチチゲ	けんちん汁	寄せ鍋
いか天ぷら	冬のサラダ	もやしのナムル	鮭の塩焼き	ひじきの
小松菜の和え物	ヨーグルト	みかん	切り干し大根の	ごまマヨネーズ
			炒め煮	
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	えびピラフ
味付けのり	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
牛乳	石狩汁	青菜とうずら卵	とうふ汁	かぼちゃのスープ
みそおでん	焼きししゃも	のスープ	さばのゆずみそかけ	チキンカツ
柚子香和え	おきな和え	揚げぎょうざ	れんこんサラダ	添え野菜
		ビーフンサラダ		デザート



安芸高田市給食センター 平成25年12月

# 寒さに負けない食事をしよう

寒い冬に、体の芯から温め、風邪に負けない強い体をつくるポイントを紹介します。 参考にしてみてください。

## ☆野菜で体を温める

野菜に含まれるビタミンCやビタミンEは、体をあたためる効果があります。 主には、冬が旬の野菜に体を温めるはたらきがあります。反対に夏が旬の食べ物は、 体を冷やすはたらきがあります。

○体を温める野菜











れんこん

ブロッコリー

ごぼう

ほうれんそう

しょうが

○体を冷やす野菜













きゅうり

トマト

なす

もやし

きゃべつ

### ☆体を温める食べ方

- ○寒い地域でとれる食べ物は体を温め、温かい地域でとれる食べ物は体を冷やすはた らきがあります。
- ○冬に夏が旬の食べ物を食べるときには、煮物や炒め物、スープなどにして、火を 通して温かいまま食べると体を温めるはたらきがあります。

食べ物の組み合わせや食べ方を工夫して、美味しく、温かく、寒い中でも、元気に 過ごすことができるように、冬ならではの食を楽しんでください。

