



冬の食生活～風邪予防に効果的な栄養素～

木枯らしの吹く季節になり、今年も残すところあと1ヶ月となりました。12月は寒さも増して風邪やインフルエンザが流行る時期です。【早寝・早起き・朝ごはん】を心がけ、生活リズムを整えて病気に負けない体をつくりましょう。

風邪を予防する3つのポイント

1

食事・運動・休養のバランスを整えましょう。



2



外から帰ったら、必ずうがい、手洗いを忘れずにしましょう。

3



室内の温度と湿度を適度に保ち、こまめに換気をしましょう。

たんぱく質	ビタミンA	ビタミンC
筋肉や血など、体をつくるもとになる栄養素です。病気などに対する抵抗力を高める働きがあります。 ◎多く含む食べ物【魚、大豆、肉、たまご、乳製品】	鼻やのどの粘膜や皮膚を丈夫にする働きがあります。 ◎多く含む食べ物【緑黄色野菜(にんじん、ほうれん草、かぼちゃ)、レバー】	体に入ったウイルスをやっつけ、免疫力を高める働きがあります。 ◎多く含む食べ物【ブロッコリー、カリフラワー、柿、みかん】

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき						栄養価				献立の主題とメッセージ			
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)	おもに体の調子をととのえる(緑)	おもに熱や力のもとになる(黄)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩							
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	Kcal	g	g	g				
2	月	ごはん		さわらのみそ焼き	寄せ鍋 きんぴらごぼう	(中) 花御所柿	さわら とり とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな さやいんげん	はくさい しいたけ しろうねぎ	ごはん あぶら くずきり こんにやく さとう	651 784	27.1 31.7	15.5 17.5	2.4 2.9	●さわらについて・・・もともとは瀬戸内海などの暖かい海に住む魚でしたが、最近の地球温暖化によって海水の温度が上がり、鳥取県でも多く水揚げされるようになりました。給食でも、甘酢かけや西京焼きなど色々な形で登場しています。今日は、境港で水揚げされたさわらです。				
3	火	麦ごはん		信田煮	石狩汁 三色和え	(小) 花御所柿	とり さけ みそ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん もやし えのきたけ	ごはん じゃがいも	661 709	25.8 28.5	18.3 19.1	2.2 2.7	●花御所柿について・・・鳥取県の東部(主に八頭町郡家)のみで栽培されているとてもめずらしい柿です。果肉がやわらかくて果汁が多く、糖度が高いのが特徴です。気温が高いうちに収穫すると渋が残るため、鳥取県産の柿の中でも一番遅い(11月下旬から12月上旬)時期に収穫されます。				
4	水	コッペパン		ローstonカツ	かぶのスープ じゃがいものトマト煮		ぶた ベーコン だいた	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ トマト	かぶ キャベツ たまねぎ にんにく	コッペパン じゃがいも さとう パンこ	719 856	23.3 26.8	31.6 36.8	3.2 3.9	●かぶについて・・・日本で昔から食べられている野菜の一つで、約80種類もの品種があります。かぶの白い部分には、「ジアスターゼ」という消化を助ける働きのある成分が含まれています。今日は、鳥取県産のかぶのスープです。				
5	木	ごはん		さばのおかか煮	賀露娘のみそ汁 ブロッコリーのしょうが炒め		さば かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな ブロッコリー にんじん	ごぼう たまねぎ キャベツ しょうが	ごはん さつまいも さとう	667 770	25.3 29.5	17.0 19.0	2.3 2.9	●ブロッコリーについて・・・花のつぼみの部分を食べるので、「花野菜」と呼ばれています。ブロッコリーには、ビタミンCやカロテンが多く含まれています。今日は鳥取県産のブロッコリーを牛肉やキャベツ、しょうがと一緒に炒めました。しっかり食べてかぜに負けない体をつくりましょう。				
6	金	ごはん		若鶏肉の白ねぎソースかけ	たまごとはくさいのスープ 中華サラダ		とり たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	にんにく しろうねぎ はくさい スイートコーン	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	726 831	27.2 30.7	25.1 28.0	3.1 3.6	●白ねぎについて・・・白ねぎは、鳥取県内で多くつくられている野菜です。鳥取市でも重点推進品目対象食材として積極的に生産されています。寒い時期になると甘味が増して一段とおいしくなります。				
9	月	ごはん		ますの塩焼き	おでん 金時豆の含め煮		ます とり さつまあげ きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	676 780	31.3 37.0	13.8 15.3	1.7 2.0	●おでんについて・・・日本で生まれた料理で、中に入れる具は地域によってさまざまです。今日の給食のおでんは、鳥取市産のだいこん、にんじん、じゃがいもなどの根菜を中心にいろいろな食材が入っています。しっかり食べてあたたまりましょう。				
10	火	カレーピラフ		鳥取ジンジャーコロッケ	チンゲンサイのスープ ツナサラダ		ぎゅうにゅう だいた とうふ まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが はくさい もやし キャベツ	ごはん じゃがいも	627 705	18.6 20.6	21.2 22.7	3.3 4.1	●鳥取ジンジャーコロッケについて・・・しょうがのことを英語で「ジンジャー」といいます。しょうがには体を温める働きがあるので、寒い時期におすすめの食材です。今日のコロッケには、鳥取市気高町でつくられたしょうが、じゃがいもと鳥取県産の牛肉、大豆が入っています。				

※食品分類表の太字は、鳥取市産の食べ物です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。 ☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシビ」、スマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき						栄養価				 献立の主題とメッセージ
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
11	水	米粉パン		ほうれんそう しゅうまい	みそラーメン ながいものオイスターソース炒め	デザート ほか	えび たら みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ エリンギ	ごめこパン あぶら	618 713	30.2 34.5	18.7 20.5	4.0 4.7	●ながいもについて…鳥取県を代表する特産物の一つです。鳥取県北栄町の砂畑で多くつくられていて、「砂丘ながいも」と「ねばりっこ」という品種があります。ながいものヌルヌルは「ムチン」という成分で、胃の粘膜を保護する働きがあります。	
12	木	ご飯		かれのい から揚げ	なめこのすまし汁 高野豆腐の卵とじ		かれい たまご こうやどうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	なめこ だいこん しろねぎ	ごはん あぶら	609 703	25.5 29.5	16.2 18.4	2.3 3.0	●高野豆腐について…豆腐を凍らせてから解凍し、乾燥させた保存食です。豆腐の栄養が凝縮して、特に体をつくる働きのあるたんぱく質や、骨や歯を強くする働きのあるカルシウムが豊富に含まれています。家庭でも積極的に食べてほしい食材です。	
13	金	ご飯		ハンバーグの 和風ソースかけ	すいとん汁 かにの酢の物		ぎゅうにく とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい きゅうり ごぼう だいこん スイートコーン	ごはん あぶら	685 784	25.7 29.1	17.5 19.4	2.7 3.2	●かにについて…鳥取県を代表する冬の味覚の一つで、全国的にも知られています。鳥取県では、「ズワイガニ」と「紅ズワイガニ」が多く水揚げされています。今日は、境港で水揚げされたズワイガニの身を酢の物の中に入れました。	
16	月	ご飯		揚げぎょうざ	八宝菜 だいこんのサラダ		ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが きくらげ はくさい ほししいたけ たまねぎ だいこん たけのこ	ごはん あぶら	710 797	26.1 29.3	17.1 18.4	2.4 2.7	●はくさいについて…今日の八宝菜の中には、鳥取県産のはくさいがたっぷり入っています。はくさいにはかぜを予防する働きのあるビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは水に溶けやすい性質があるので、煮物や鍋ものなど汁ごと食べられる料理に入れるのがおすすめです。	
17	火	ご飯		ぶりの 照り焼き	いものこ汁 五目ひじき		ぶり とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう れんこん えだまめ	ごはん あぶら	624 744	24.2 30.3	16.7 20.0	2.4 2.6	●ぶりについて…成長するにしたがって「ツバス→ハマチ→メジロ→ブリ」と名前が変わるため、出世魚と呼ばれ、祝い事など縁起の良い魚として親しまれています。鳥取県でも今の時期に多く水揚げされています。今日は、境港で水揚げされたぶりの照り焼きです。	
18	水	大山の 恵みパン		ロースト チキン	クリームシチュー カラフルサラダ	クリスマス ケーキ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	かぶ たまねぎ スイートコーン キャベツ	コッペパン じゃがいも クリスマスケーキ	745 852	26.2 28.7	29.6 32.5	2.7 3.2	★クリスマス献立★…今日は一足早いクリスマス献立です。クリスマスはイエスキリストの誕生日を祝う日ですが、現在は日本でもクリスマス行事として定着してきました。チキンやシチュー、ケーキをみんなで楽しく食べましょう。	
19	木	ご飯		さわらの 梅だれかけ	酒ノ津わかめのみそ汁 しろねぎの塩こうじ炒め	りんご	さわら あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	うめ しめじ はくさい りんご しろねぎ キャベツ	ごはん あぶら	683 786	25.7 29.9	19.9 22.6	2.3 2.7	★[とっとりふるさと探検日]★…毎月19日の食育の日にあわせて、市内の小中学校で各地域の食材を使用した献立を提供します。今月は鳥取市用瀬町で栽培された「紅さし梅」と、鳥取市佐治町で栽培された「りんご(ふじ)」です。地元の恵みを味わって食べましょう。	
20	金	ご飯		いわしの ゆずみそ煮	豆腐竹輪のすまし汁 かぼちゃのそぼろ煮		いわし みそ とうふちくわ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ねぎ	ゆず えのきたけ だいこん たまねぎ えだまめ もやし	ごはん あぶら	637 710	27.1 29.2	15.1 15.6	2.4 2.7	★冬至献立★…12月22日は冬至といって、一年で一番昼が短い日です。昔から冬至の日にかぼちゃを食べてゆず湯に入ると病気にならないといわれています。今日の給食にもかぼちゃとゆずを取り入れました。しっかり食べて病気に負けない元気な体を作りましょう。	
24	火	ご飯		はまちの フライ	のっぺい汁 いりどり		はまち あぶらあげ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	だいこん れんこん しょうが	ごはん あぶら	708 819	25.6 29.5	23.4 26.5	2.0 2.2	●だしについて…給食では、みそ汁やすまし汁のだしは煮干しや削り節からとっています。じっくりだしをとることでうまみが出ておいしくなります。煮干しや削り節でとった、日本独特のだし本来の味を知ってほしいです。	
25	水	米粉パン		ドライカレー	冬野菜のポトフ たこのサラダ		ぎゅうにく ぶたにく だいたい ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく トマト	はくさい キャベツ かぶ えだまめ スイートコーン	ごめこパン あぶら	677 833	32.3 38.4	30.3 35.4	3.7 4.5	●たこについて…日本では昔から食べられてきた海の幸の一つで、疲れをとる働きのある「タウリン」という栄養が豊富です。鳥取港でたくさん水揚げされるため、給食でも積極的に取り入れています。とてもかみごたえがあるのでよくかんで食べましょう。	

※食品分類表の本字は、鳥取市産の食べ物です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。 ☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシビ」、スマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。