



気が付けば、一年の終わりの月になりました。寒くなってくると、かぜやインフルエンザが流行りはじめます。早寝・早起き・朝ごはんで生活のリズムを整え、病気にに対する抵抗力をつけて、元気に新しい年を迎えましょう。

抵抗力を高めるために...

食事

運動

睡眠



毎日の生活を見直しましょう。

冬の食生活 ~かぜ予防をしっかりと~

①バランスのよい食事

● 栄養バランスのよい食事を1日3食とる。

主食 + 主菜 + 副菜 そろった食事を!

● たんぱく質、ビタミン、ミネラルをしっかりとる。



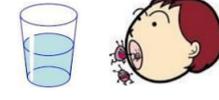
②体を温める食べ物を

冬が旬の根菜には、体を温める働きがあります。意識してとりましょう。



③水分を十分に

ウイルスは、乾燥したところを好みます。のどが渇いていなくても、こまめに水分を取り、のどを潤しましょう。



かぜをひいてしまったら?

咳、のどの痛み、鼻水、熱、下痢など、かぜの症状があるときは、①水分 ②ミネラル ③消化が良く、エネルギーになるものをしっかりと取りましょう。



スープ、うどん、雑炊、おかゆ、豆腐料理
茶わん蒸し、果物、ゼリー、ヨーグルトなど

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・六つの基礎食品群						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) 第1群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g				
3	月	ご飯	かみかみ牛乳	かみかみ牛肉	たらのすまし汁 ゆずの香りあえ		ぎゅうにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	にんにく だいこん しょうが はくさい	ごはん さとう こむぎこ でんぶん	アーモンド くるみ あぶら	小学校 726	小学校 30.1	小学校 25.6	小学校 2.4	●ゆずについて...ビタミンCが豊富で、皮まで食べることができる果物です。皮はすりおろしたり、千切りにしたりして料理に使うと、とてもよい香りがします。今が旬の果物ですので、上手に料理に取り入れ、季節の味を楽しみましょう。
4	火	ご飯	さばの塩焼き	さばの塩焼き	賀露娘のみそ汁 切干大根の含め煮	(小) 花御所柿	さば あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	はくさい ごぼう きりぼしだいこん (小)かき	ごはん さつまいも さとう		中学校 836	中学校 34.7	中学校 29.1	中学校 2.9	●花御所柿について...花御所柿は鳥取県因幡地方でのみ栽培される甘柿で、そのほとんどが八頭町で作られている、とてもめずらしい柿です。みずみずしく甘みが強いのが特徴で、その甘さは全国的にも有名です。今が旬の因幡の味を味わってください。
5	水	米粉パン	ハンバーグのきのこソースかけ	ハンバーグのきのこソースかけ	パンプキンポタージュ カリフラワーのサラダ	(中) 花御所柿	ぎゅうにく ぶたにく とり ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ チンゲンサイ にんじん (中)かき	えのきたけ エリンギ たまねぎ キャベツ カリフラワー	こめこパン さとう じゃがいも でんぶん	あぶら	687	29.5	24.5	3.7	●カリフラワーについて...カリフラワーとは、「キャベツの花」という意味で、つぼみがたくさんついた花野菜の一つです。ビタミンCを多く含む、かぜの予防や、肌の調子を整える効果があります。独特の食感が特徴で、サラダや煮物、炒め物など幅広く使われます。
6	木	ご飯	あじのフライ	あじのフライ	かぶのすまし汁 白ねぎの卵とじ		あじ こうやどうふ かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	かぶ なめこ はくさい しろねぎ えだまめ	ごはん パンこ こむぎこ さとう	あぶら	650	25.0	20.0	1.9	●卵について...たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどを多く含む、栄養価の高い食べ物です。食べすぎると、血管を詰まらせるコレステロールの取りすぎになりますので、野菜と一緒に食べるなど工夫をしましょう。給食では、鳥取市賀露町産の卵を使っています。
7	金	ご飯	ますのねぎみそ焼き	ますのねぎみそ焼き	筑前煮 キャベツの煮びたし		ます みそ とり やさいあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん さやいんげん ほうれんそう	たけのこ れんこん ごぼう キャベツ えのきたけ	ごはん さといも こんにやく さとう	あぶら	663	30.1	14.3	2.0	●キャベツについて...「キャベジン」と呼ばれるビタミンが含まれていて、胃や腸の調子を良くしてくれます。油を多く含む食べ物と一緒に食べると、胃もたれがしにくくなります。冬に旬を迎えるキャベツは、甘みがあり、生でも火を通しておいしく食べられます。
10	月	ご飯	若鶏肉のから揚げ	若鶏肉のから揚げ	わかめのすまし汁 ブロッコリーとながaimoの炒め煮		とり かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな 7ブロック エリンギ	えのきたけ だいこん エリンギ	ごはん こむぎこ でんぶん ながaimo さとう	あぶら	698	25.1	23.7	2.4	●ながaimoについて...ながaimoは鳥取県を代表する特産物の一つで、鳥取県中部の北栄町で多くつくられています。いも類のなかではめずらしく、生で食べることができます。食物繊維が豊富に含まれていて、粘りのあるのが特徴です。
11	火	ご飯	はまちのしょうが煮	はまちのしょうが煮	豆乳鍋 根菜のきんぴら		はまち とり あぶらあげ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しゆんぎく さやいんげん	しょうが はくさい まいたけ しろねぎ れんこん ごぼう	ごはん さとう ごま	あぶら	657	25.1	18.4	2.2	●しょうがについて...しょうがは、体を温める働きがあり、昔から薬として用いられてきました。鳥取市気高町瑞穂地区では、400年以上前から作られています。給食では瑞穂地区をはじめ、鳥取市内で作られたしょうがを使っています。
12	水	コッペパン	ドライカレー	ドライカレー	冬野菜のスープ たことらっきょうのサラダ		ぎゅうにく ぶたにく だいず たこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう 7ブロック かぶ はくさい らっきょう きゅうり キャベツ	たまねぎ にんにく しめじ かぶ はくさい キャベツ	コッペパン あぶら マヨネーズ	あぶら	600	24.0	22.8	3.7	●たこについて...日本では昔から食べられてきた海の幸ですが、海外で食べられている国は少ないそうです。疲れをとる働きがある「タウリン」という栄養素を多く含んでいます。鳥取港でもたくさん水揚げされるようになり、給食にも登場するようになりました。
13	木	ご飯	はたはたのから揚げ	はたはたのから揚げ	すいとん 五目ひじき		はたはた さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ だいこん ごぼう えだまめ	たまねぎ だいこん ごぼう えだまめ	ごはん こむぎこ でんぶん すいとん さとう こんにやく	あぶら	620	20.2	14.9	2.2	●すいとんについて...すいとんの歴史は古く、平安時代から食べられていたのではないかとされています。小麦粉に水を加えて練ったものを、小さくちぎって、野菜などが入った汁で煮ます。もちもちとした食感がおいしい、昔なつかしい味です。

※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。 ☆「今日の給食」「給食レシピ」が鳥取市のホームページでご覧いただけます。 ☆



日曜日	主食	牛乳	おかず		デザートほか	食べもののはたらき・六つの基礎食品群						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	Kcal	g	g		g		
						第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群								
14 金	ご飯		豚肉の塩こうじ炒め	はるさめスープ 中華和え		ぶたにく 豆腐 たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	しょうねぎ キャベツ エリンギ にんにくしょうが	ごはん はるさめ あぶら でんぷん ごうじ さとう	ごまあぶら あぶら	小学校 605	小学校 22.5	小学校 13.0	小学校 2.3	●塩こうじについて・・・麴に塩と水を加えて発酵させた、日本の伝統的な調味料の一つです。どんな食材や調味料にもよく合うため、万能調味料として人気があります。給食では、鳥取市産の米麴を使い、野菜畑のシンデレラで加工されたものを使っています。			
17 月	ご飯		さんまのおかか煮	豆腐のすまし汁 いりどり		さんま 豆腐 とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ しょうねぎ れんこん たけのこ えだまめ しょうが	たまねぎ しょうねぎ	ごはん あぶら ふ こんにやく さとう	あぶら	小学校 635	小学校 25.4	小学校 18.5	小学校 2.1	●すまし汁について・・・給食のすまし汁は、さばといわしの削り節でだしをとり、魚のうま味がたっぷり出るように心がけています。手軽で簡単な粉末状のだしのもともあります。煮干しや削り節でだしをとる、日本の昔からのだしを味わってほしいです。			
18 火	玄米ご飯		お好み平つくね	きのこ根菜のみそ汁 はくさいのごま和え		とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	キャベツ ごぼう だいこん しめじ しいたけ はくさい	けんまいごはん ごま さといも	ごま	小学校 606	小学校 18.5	小学校 17.6	小学校 2.4	★かみかみ献立★・・・鳥取市では、毎月8のつく日をかみかみ献立の日とし、かむことを意識してもらえよう献立にしています。玄米やきのこ、根菜など食物繊維が多く、かみごたえのある食べ物をしっかりかんで、丈夫な歯やあごを作りましょう。			
19 水	米粉パン		たらのフライ	親がにのポトフ にんじんとさつまいものサラダ		たら おやがに ロースハム	ぎゅうにゅう	フロッキー にんじん たまねぎ きゅうり	かぶ だいこん キャベツ たまねぎ きゅうり	こめこパン あぶら パンこ マヨネーズ こむぎこ さつまいも	あぶら	小学校 635	小学校 31.3	小学校 22.0	小学校 3.3	★とっとりふるさと探検日～鳥取地域～★・・・鳥取地域の海側に位置する、賀露町でとれた「親がに」と「にんじん」を共通食材として、鳥取市内の全ての給食センターで使います。鳥取港で水揚げされた「親がに」と、砂地が育んだ「にんじん」を味わってください。			
20 木	ご飯		チキンのごま焼き	白ねぎのクリームシチュー 花野菜のソテー	クリスマスケーキ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	チンゲンサイ にんじん フロッキー カリフラワー スイートコーン キャベツ	たまねぎ しょうねぎ	ごはん じゃがいも あぶら ケーキ	ごま あぶら	小学校 834	小学校 27.9	小学校 28.6	小学校 2.3	★クリスマス献立★・・・一足はよい、クリスマス献立の登場です。クリスマスは、キリスト教の祭りですが、日本でも冬を楽しむイベントとして定着しています。チキンやシチュー、ケーキなどをみんなで楽しく食べましょう。			
21 金	ご飯		さわらのゆずみそかけ	なめこのすまし汁 豆とかぼちゃのそぼろ煮		さわら みそ とうふ ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう かぼちゃ さやいんげん	ゆず はくさい なめこ	ごはん こむぎこ でんぷん さとう こんにやく	あぶら	小学校 711	小学校 29.7	小学校 22.4	小学校 2.0	★冬至献立★・・・冬至は、一年の中で一番夜が長く、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入り、無病息災を祈る習慣があります。昔は、冬至のころは栄養となる食べ物が少なく、寒さのために病気になるやすかったことから始められた習慣だと言われています。			
25 火	ご飯		いわしの梅煮	みそおでん 甘酢和え		いわし とりにく ちくわ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん うめ だいこん キャベツ もやし	うめ だいこん キャベツ もやし	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	小学校 645	小学校 28.9	小学校 11.6	小学校 2.7	●みそについて・・・大豆に麴や塩を混ぜて発酵させた、日本の伝統的な発酵調味料の一つです。地域や原料により、みその種類は様々です。給食では、鳥取県産の大豆の栄養が詰まった、白みそを使っています。			
26 水	コッペパン		ハムステーキ	コーンスープ チリコンカン		ハム ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	スイートコーン はくさい しめじ たまねぎ	コッペパン でんぷん		小学校 689	小学校 25.8	小学校 23.5	小学校 3.7	●チリコンカンについて・・・肉と豆をチリパウダーを加えて煮込んだ、アメリカ南部やメキシコで人気の料理です。給食では、鳥取県産の大豆や豚ひき肉を使い、トマト味で煮込んでいます。普段は苦手な豆も無理なく食べられる、給食の人気メニューの一つです。			

冬至

12月22日は『冬至』です。冬至とは、一年で一番昼間が短く、夜が長くなる日のことです。この日は、むかしからゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃには、寒さに対する抵抗力を高めてくれる、カロテンやビタミン類、炭水化物が多く含まれているため、夏に収穫しておいて冬まで保存がきくかぼちゃは、冬の栄養源として大変貴重でした。また、ゆずの木は、寿命が長く、病気にも強いことから、無病息災を願ってゆず湯に入られるようになったといわれています。ゆずの香りの成分には、体を温める効果があるので、かぜ予防に効果的です！

年越しに何を食べる？

年越しに食べるものといえば、「年越しそば」を思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか。年越しそばは、大晦日(12月31日)に次のような願いを込めて食べられる行事食です。

- ①そばは細くて長いので、長生きできるように。
- ②そばはほかの麺に比べて切れやすいので、その年にあった悪いことを断ち切るため。
- ③そばの実は3角形なので、邪気を払うことができるように。

その他にも、地域によって、年越しうどんや年取り魚(さけ・ぶり・いわしなど)を食べる風習があります。みなさんのご家庭では、年越しに何を食べますか？

お正月には欠かせない『おせち料理』

お正月に食べる「おせち料理」は、その年の家族の幸せを願って年神様にお供えする、縁起物の料理です。おせち料理の一つ一つには、その願いが込められています。お正月には、ぜひ、おせち料理を食べたり、作ったりしてみましょう。

かずのこ

たくさんのお卵があるので、子孫繁栄の意味があります。

黒豆

まめで健康に暮らせませうという願いが込められています。

田作り

昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらす願いが込められています。

えび

腰が曲がるまで長生きするようにという、長寿の意味が込められています。