



今月のめあて

寒さに負けないからだをつくろう



12月に入り、今年も残すところわずかとなりました。朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩してしまったり、かぜをひく人が増える季節となりました。生活リズムを整えて、元気な体と心で新しい年を迎えましょう！

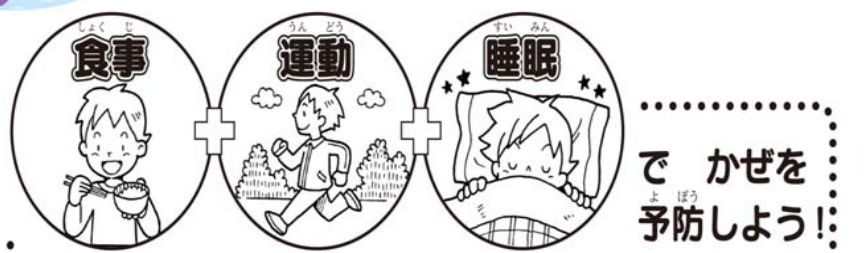


抵抗力を高める食べ物



寒さに負けない体をつくろう！

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかりと食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれています。



人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかりと食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体を作りましょう！

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	
				第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群								
3	月	ご飯	牛乳	厚焼きたまご	ゆばのすまし汁 まごわ(は)やさしいみそ煮込み	たまご ゆば とうふ ちくわ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ のり	にんじん こまつな	たまねぎ れんこん ごぼう しいたけ	ごはん さといも さとう やきふ	ごま						●まごわ(は)やさしいみそ煮込みについて...今日のみそ煮込みは、積極的に食べてほしい日本に昔から伝わる伝統食材を使用して作りました。ま(豆＝だいず)ご(ごま)わ(わかめ、海そう類＝昆布)や(野菜＝ごぼう、れんこん、にんじん)さ(魚＝竹輪)し(しいたけ)い(いも類＝さといも)をみそ味に煮込みました。ごぼう、さといも、だいずは鳥取県産です。
4	火	ご飯	牛乳	お好み平つくね	だいこんと豚肉の煮物 ほうれんそうのおひたし	ぶたにく かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう にんじん	キャベツ だいこん ごぼう	ごはん さとう こんにゃく								●今月のめあてについて...今月のめあては「寒さに負けないからだをつくろう」です。寒さに負けないからだをつくるには、栄養・運動・睡眠(バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠)を意識した生活を心がけることが必要です。12月に入り、ますます寒くなってきました。体調管理に努めましょう。
5	火	米粉パン	牛乳	豆腐竹輪の磯辺揚げ	かいせしる海鮮白ねぎラーメン やさしい野菜炒め	とうふちくわ たまご いか えび ロースハム	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい しろねぎ キャベツ	ごめこパン マーメレード ちゅうかめん こむぎこ	あぶら						●白ねぎについて...白ねぎは鳥取県全域で栽培されていますが、特に有名なのは鳥取県西部の弓ヶ浜地区の砂畑で栽培された白ねぎですが、鳥取市でも白ねぎを重点推進品目対象食材として積極的に生産しています。寒さが増すと一段とおいしい時期になります。今日は、海鮮白ねぎラーメンにたっぷり使いました。
6	水	ご飯	牛乳	ウインナー	チキンカレー ブロッコリーのコンソメ煮	とりにく ポークウインナー	ぎゅうにゅう ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく	ごはん じゃがいも	オリーブあぶら							●ブロッコリーについて...ブロッコリーは植物の花の部分を食べるので「花野菜」といいます。ブロッコリーは、鼻やのどの粘膜を強くしてくれるビタミンAを多く含んでいるので、かぜを予防するはたらきがあります。残さず食べてかぜなどのウイルスを寄せ付けないうる体制を作りましょう。
7	金	ご飯	牛乳	さわらのあまず甘酢かけ	あつあげのみそ汁 こまつなのごまマヨネーズ和え	さわら あつあげ まぐろ みそ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	しいたけ たまねぎ もやし しょうが	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごま マヨネーズ							●さわらについて...鳥取県産のさわらに衣をまぶし油で揚げ、しょうが風味の甘酢をかけました。さわらは体長が1メートル以上もあり、胴体が細長く、「狭い腹」から「狭腹」＝さわら・と呼ばれるようになりました。肉は白身でやわらかく、味は淡泊でくせがないのが特徴です。
10	月	ご飯	牛乳	あか赤がれいのあんかけ	なめこのすまし汁 れんこんとらっきょうの甘酢がらめ	かれい とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう さやいんげん	なめこ はくさい れんこん らっきょう こんにゃく	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら							●あかがれいについて...鳥取港で水揚げされたあかがれいをから揚げにし、しょうゆ味のあんかけをかけた。定番のから揚げにあんをかけることで、目先も味も変わります。料理はこのように、ひと手間をかけることで調理をする人の思いが食べる人に伝わるきっかけにもなります。

※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。
「今日の学校給食」が鳥取市のHPIに掲載されています。http://www.city.tottori.lg.jp/www/contents/1235440074211/index.html



今月のめあて

寒さに負けないからだをつくろう



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Side Dish, Dessert, Food Group, Nutrition, and Theme/Message. Includes illustrations of food items and children.

※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。
「今日の学校給食」が鳥取市のHPIに掲載されています。http://www.city.tottori.lg.jp/www/contents/1235440074211/index.html