

	月	火	水	木	金
<div>  <h2>かぜをひかないようにね!</h2> <p>早いものでもう1年が終わろうとしています。寒くなり空気が乾燥する冬になると、心配なのが風邪やインフルエンザなどの感染症の流行です。感染症の予防には、バランスのとれた栄養、十分な休養、保温、手洗い、そして規則正しい生活が大切です。しっかりと予防を心がけ、新しい年を元気に迎えられるようにしましょう。</p> <div> <div> <h3>ビタミンACEで抵抗力をつけよう!</h3>  <p>粘膜を強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」と呼ばれるビタミンA, C, Eです。冬が旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。</p> </div> <div> <h3>体を温めよう!</h3>  <p>体を冷やさないことも大切です。食事ではたんぱく質不足にならないようにします。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が食べられ、体も温める鍋料理は冬のおすすめです!</p> </div> <div> <h3>食事の前の手洗いを忘れずに!</h3>  <p>風邪予防の第一はウイルスを体内に入れないことです。そのため、手洗いはとても効果的な予防法です。石けんで丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分を拭き取りましょう。</p> </div> <div> <h3>規則正しい生活が一番!</h3>  <p>疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。朝昼夕の食事を決まった時間にとる正しい生活リズムを作り、早めの就寝を心がけましょう。</p> </div> </div> </div>					
献立名	1	2	3	4	5
	① 麦ごはん ② 牛乳 ③ 三色どぼろ ④ イカと大根の煮物 ⑤ もやしのみそ汁	① ライス ② 牛乳 ③ ハンバーグ・フライソース ④ 青菜のペペロンチーノ ⑤ コーンポタージュ	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ かますの塩焼き ④ 小松菜煮しめ ⑤ ピリッと根菜汁	① スパゲッティ ② 牛乳 ③ スーパースパゲッティ ④ 砂肝とポテトのカレー湯 ⑤ スイートポテト	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 大豆の五目煮 ④ 小松菜とアサリのみそ汁 ⑤ 小魚の佃煮
	イカの体は、筒のような胴に三角形のヒレ、大きな眼のある頭、頭から足(腕)が10本はえていて、頭足類と言われます。	ハンバーグの起源は18世紀頃のドイツ・ハンブルクにあり、名称もハンブルクの英語発音から「ハンバーグ」となったそうです。	カマスは尖った口と、出っ張った下顎、鋭い歯を持つのが特徴の魚です。味は淡泊なので、干物にするとうま味が増して美味しくなります。	砂肝は高たんぱくで栄養価が高く、ビタミンB群やミネラルが豊富です。またコリコリとした食感がカミミ献立としてよく使われます。	あさりは縄文時代の貝塚から多く発見されます。日本沿岸のほか、韓国、中国、フィリピンにも分布しています。
	③豚肉 大豆 ④さつま揚げ ④イカ 生揚げ ⑤油揚げ ③⑤みそ	③ハンバーグ(豚・牛・鶏) ④ベーコン ⑤白いんげん豆	③かます ④油揚げ ⑤豆腐 みそ	③豚肉 ベーコン ④鶏肉 大豆	③豚肉 大豆 生揚げ さつま揚げ ④あさり 豆腐 みそ ⑤かつお節
	②牛乳	②③牛乳 ③スキムミルク ⑤チーズ	②牛乳	②⑤牛乳	②牛乳 ③昆布 ⑤煮干し ひじき
	③⑤人参 ④インゲン ⑤小松菜	③人参 ④ほうれん草 ④ブロッコリー ⑤パセリ	④小松菜 ④⑤人参 ⑤葉ねぎ	③トマト缶 人参 小松菜 ④にんにくの芽	③④人参 ④小松菜
基礎食品群	③玉葱 枝豆 生姜 ④大根 ⑤もやし	③⑤玉葱 ③④にんにく ④キャベツ ⑤コーン	④白菜 ⑤大根 しめじ こんにゃく ⑤にんにく	③玉葱 しめじ キャベツ ④⑤にんにく	③大根 竹の子 ごぼう 干し椎茸 ③こんにゃく 枝豆 ④玉葱 しめじ
	①米 麦 ③④砂糖 ④里芋	①米 麦 ③砂糖 ④じゃが芋	①米 麦	①うどん ④じゃが芋 ⑤さつま芋 砂糖	①米 麦 ③じゃが芋 ⑤砂糖
	③油	③⑤油 ④オリーブ油	⑤油	①④⑤油	③油
	③④煮干し だし昆布 ④さば節	③④キャブツ ビーフステーキ ④⑤コンソメ	④⑤煮干し だし昆布 ⑤豆板醤	③鶏がら コンソメ ④カレー粉	③さば節 ④煮干し だし昆布
	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 872/40.4/24.4/3.1	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 971/35.7/31.1/3.3	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 804/39.0/23.8/2.1	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 819/39.2/26.8/1.7	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 886/43.2/22.4/3.3
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
献立名	8	9	10	11	12
	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 挽肉カレー ④ キャベツのピリ辛あえ ⑤ ぶどうゼリー	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 酢豚 ④ 切干大根の中華和え ⑤ 青のりのスープ	① 麦ごはん ② 牛乳 ③ シイラの香味焼き ④ 芋煮 ⑤ 茎わかめのみそ汁	① ピザパン ② 牛乳 ③ 南瓜のクリーム煮 ④ キャロットラペ	① こぎつねごはん ② 牛乳 ③ きびなごのスパイシー揚げ ④ キャベツ入り豚汁 ⑤ オレンジ
	キャベツには春キャベツと冬キャベツとあり、冬のキャベツは組織がしまり、歯ごたえがあって、甘みがあるのが特徴です。	日本では、広島料理の咕嘟肉(ゲラオロウ)と上海料理の糖醋肉(タンツウロウ)の両方を酢豚と呼んでいます。	茎わかめとは、わかめの葉の中心にある軸の部分のことで、コリコリとした食感が特徴です。	今日は「ピザトーストを食べたい」とリクエストがあり、試行錯誤した結果、ピザパンとして登場します。パンに挟んだ具を落とさず食べてみましょう。	給食では、時々混ぜご飯が登場します。薄味を心がけているので、しっかり噛んで味を確かめながら食べてみましょう。
	③豚肉 大豆	③豚肉 ⑤大豆 豆腐	③しいら ④豚肉 生揚げ ⑤油揚げ みそ	①ウインナー ③鶏肉 ③高野豆腐 ④かつおツナ	①牛肉 油揚げ ④豚肉 生揚げ みそ
	②牛乳 ③チーズ	②牛乳 ⑤青のり	②牛乳 ⑤茎わかめ	②③牛乳 ①チーズ ③スキムミルク 生クリーム	②牛乳 ③きびなご
	③南瓜 インゲン トマト缶 ④ツナ(マグロ)	③④人参 ④チンゲン菜	④インゲン ④⑤人参 ⑤小松菜	③ピーマン ④南瓜 ブロッコリー ⑤人参 小松菜	①④人参 ③にんにくの芽 ④葉ねぎ
基礎食品群	③玉葱 カリフラワー にんにく ③生麦 りんご ④レモン ⑤ぶどう	③玉葱 干し椎茸 竹の子 枝豆 ④切干大根 もやし コーン ⑤えのき 深ねぎ にんにく	③深ねぎ にんにく ④大根 ごぼう こんにゃく しめじ ⑤玉葱	③④玉葱 ④白菜 しめじ コーン ⑤大根	①切干大根 枝豆 ①③ごぼう ④大根 キャベツ こんにゃく ④生姜 ⑤オレンジ
	①米 麦 ③じゃが芋 ④⑤砂糖	①米 麦 ③じゃが芋 砂糖 ③小麦粉 でん粉	①米 麦 ④里芋 じゃが芋 ④砂糖	①パン ③じゃが芋 小麦粉 ④砂糖	①米 麦 砂糖 ③小麦粉 でん粉
	③④油	③⑤油 ④ごまドレッシング	③油	①③④油 ③マーガリン	①③④油
	③④キャブツ カレールウ スパイス ④豆板醤	③⑤中華味 鶏がら	③④香草シーズニング ④⑤煮干し だし昆布	①④キャブツ ③鶏がら コンソメ	①鶏がら ③チリパウダー コンソメ ④煮干し
	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 954/33.1/27.6/2.9	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 934/39.5/27.7/2.9	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 816/40.6/19.3/2.8	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 884/42.4/36.0/3.5	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 873/37.6/28.6/2.2
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価

★赤斜めの太文字はアレルギー対応食材です。

毎月第3土曜日は、「かごしま活き生き食の日」です。

	月	火	水	木	金
献立名	15 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 麻婆豆腐 ④ じゃが芋のうま塩あえ ⑤ わかめスープ じゃが芋はでんぶが主成分ですが、ビタミンCやカリウムも多く、寒い国々では「冬の野菜」として重宝されていたそうです。	16 ① うどん ② 牛乳 ③ サバのゆず味噌焼き ④ 豚菜うどんのスープ ⑤ さつまいもの甘煮 さつまいもはビタミンCや食物繊維を豊富に含む食べ物です。特にさつまいもに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。	17 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 洋風おでん ④ 白菜おかか和え ⑤ なめこ汁 寒い冬、おでんを食べて体の中から暖まりましょう！ しっかり食べて、体の調子を整えます。	18 クリスマス献立 ① ツナピラフ ② 牛乳 ③ スパイシーチキン ④ キャベツのクリームスープ ⑤ チョコチップケーキ 今日は一足早いクリスマス献立です。鶏肉に数種類のスパイスを揉み込んで揚げたスパイシーチキンがメインです。	19 食育の日 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 豚肉と大根のオイスター炒 ④ 豆もやしのナムル ⑤ ビーフンスープ 隠れた調味料に、生姜やにんにくがあります。少量使用することで、肉や魚の臭みを消したり、食材のうま味を引き出したりします。
6つの基礎食品群	1群 ③豚肉 豆腐 ⑤つくね(鶏) 2群 ②牛乳 ⑤わかめ 3群 ③にら ③⑤人参 ⑤チンゲン菜 4群 ③玉葱 竹の子 生姜 ④④にんにく ④キャベツ 豆もやし ⑤えのき 5群 ①米 麦 ③砂糖 ④じゃが芋 6群 ③油 ④ごま油	③サバ みそ ④豚肉 さつまいも揚げ 油揚げ ②牛乳 ⑤煮干し のり ③小松菜 人参 ③ゆず ④玉葱 しめじ 白菜 干し椎茸 ④生姜 ①うどん ③⑤砂糖 ⑤さつまいも ③油 ⑤バター	③豚肉 生揚げ ウインナー つみれ ④油揚げ かつお節 ⑤豆腐 み ②牛乳 ③昆布 ⑤わかめ ③インゲン ③④人参 ④小松菜 ⑤葉ねぎ ③大根 こんにゃく ④白菜 ⑤玉葱 なめこ ①米 麦 ③里芋 ③④砂糖	①かつおツナ ③鶏肉 ④ウインナー ⑤卵 金時豆 ②④⑤牛乳 ④チーズ ①トマト缶 ①④人参 ④ブロッコリー ①コーン 枝豆 ①③にんにく ①③玉葱 ③キャベツ ①米 ④じゃが芋 米粉 ⑤小麦粉 砂糖 ⑤チョコレート ①③④油 ⑤マーガリン	③豚肉 生揚げ ②牛乳 ⑤もずく ③④人参 ⑤にら ③大根 白菜 深ねぎ 生姜 ④④にんにく ④豆もやし ⑤玉葱 えのき ①米 麦 ③④砂糖 ⑤ビーフン ③油 ④ごま油
その他	③オイスターソース ⑤糖漬 ⑤ケチャップ ⑤煮干し エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 880/33.3/27.2/3.8	④さば節 だし昆布 一味唐辛子 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 820/41.3/26.6/3.2	③かつお節 ⑤煮干し だし昆布 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 837/35.4/21.9/3.3	①④鶏がら ③④コンソメ ⑤ココア エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 1043/48.0/35.1/3.6	③オイスターソース コチジャン ④豆板醤 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 839/33.5/24.2/2.6

献立名	22 冬至献立 ① さつまいもごはん ② 牛乳 ③ いわしフライ ④ ほうとう ⑤ りんご 冬至にちなんで、南瓜がたっぷり入った山梨県の郷土料理「ほうとう」を食べてみましょう。	23 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ チャプチェ ④ キムチ入りみそ汁 ⑤ アーモンドの磯辺和え チャプチェとは春雨を使った韓国の伝統的な料理です。人が集まる時、お祝いなどの時に作られるそうです。	24 終業式 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 野菜かき揚げ丼 ④ しそひき和え ⑤ のっぺい汁 野菜をたっぷり使った「かき揚げ」をご飯にのせて、大根おろしのソースをかけて食べてみましょう。
6つの基礎食品群	1群 ③いわし ④豚肉 さつまいも揚げ ④生揚げ みそ 2群 ②牛乳 ③チーズ 3群 ④南瓜 4群 ③玉葱 白菜 深ねぎ ⑤りんご 5群 ①米 もち米 さつまいも ③小麦粉 パン粉 ④平麺 6群 ③④油	③④豚肉 ④油揚げ みそ ⑤大豆 ②牛乳 ⑤煮干し ⑤青のり粉 ③にんにくの芽 ③④人参 ④にら ③玉葱 もやし キャベツ ③にんにく ④大根 白菜キムチ ④生姜 ①米 麦 ③春雨 ③⑤砂糖 ③ごま油 ⑤アーモンド ④油	③卵 ④マグロツナ ⑤豚肉 豆腐 ②牛乳 ④ひじき ③④⑤人参 ④小松菜 ⑤葉ねぎ ③玉葱 グリンピース 生姜 ③⑤大根 ごぼう ④キャベツ ①米 麦 ③小麦粉 砂糖 ③⑤じゃが芋 ⑤でん粉 ③⑤油
その他	④さば節 だし昆布 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 980/36.0/34.8/2.5	③オイスターソース ④鶏がら だし昆布 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 913/38.7/26.5/3.3	⑤煮干し だし昆布 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 878/27.6/19.3/3.4

試験前からかぜ予防を！



栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めましょう。また、手洗い・うがいをし、風邪の原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。受験生といえども体作りは大切です。

いよいよ今年も残りわずかになりました。高校3年生にとっては、年明けの共通テストに向け、体調管理には特に気を遣うことが多いでしょう。日々の生活リズムを整え、食事をバランスよくとることで、「来たるべき日」をベストコンディションで迎えられるようにしましょう！

体を健康にするためには毎日の食事が大切です。それと同じことが脳の健康にも言えます。脳を元気にする食事とは？



脳のエネルギー源は糖質

人間の脳の重さは体重の約2%ですが、エネルギーの消費量は体全体の18%にもなります。脳のエネルギー源はブドウ糖だけなので、ブドウ糖のもととなる炭水化物の多い主食をしっかりとって、集中力を高めましょう。

良質な脂質を

脂質は鯖や鰯など背の青い魚に含まれるDHAやEPAが注目されています。DHAは記憶力、学習能力の向上、認知症の予防・改善、落ち込む・キレやすいといった心の病気の改善にも有効と言われています。

ビタミンB群、リジンも

せっかく摂ったブドウ糖が、有効に脳細胞で使われるようにするための補助的な栄養素をきちんと摂ることが大切です。ビタミンB群や必須アミノ酸のリジンも摂るようにしましょう。ビタミンB群：豚肉、鰻、鶏卵、大豆、レバー、ナッツなど。リジン：肉や魚介類、乳製品、大豆製品、豆類など。

しっかり噛んで食べる

よくかむことで、脳の血流が刺激され、唾液に含まれるホルモンが脳を活性化するとされています。