



12がつ こんだて



月	火	水	木	金
ごはん ぎゅうにゅう 	パン ぎゅうにゅう 	ごはん ぎゅうにゅう 		ごはん ぎゅうにゅう
3日 ぎゅうにくと こんさいのいために みそしる てづくりひじき ふりかけ 	4日 チキンカツ バーガー やさいスープ 	5日 ししゃものからあげ おかかあえ とりにくとあつあ げのうまに 		7日 ふゆやさいかレー れんこんサラダ みかん
ひじきには、鉄分とカルシウ ムがたっぷりです。ごはんに のせて食べるとおいしいです よ。	切り目の入った丸パンに、チ キンカツとキャベツをはさん で食べてください。	ししゃもにはカルシウムが たっぷりです。骨ごと食べる 魚ですので、しっかりよくか んで食べましょう。		冬野菜カレーには、だいこ ん、ブロッコリー、カリフラ ワーといった冬野菜がはいっ ています。
10日 	11日 はくさいと にくだんごのにこみ フライビーンズ マーガリン 	12日 ちくぜんに ごますあえ じゃこのきんぴら 		14日 しろみざかなの ごまふうみだれ ゆかりあえ みそしる
	はくさいは、さむい時期、霜 がおりると、葉がやわらかく なり甘みも出てきて、大変お いしくなります。	ごますあえには、ほうれんそ うとはくさいを使っています。 どちらも冬が旬で、今が 一番おいしい野菜です。		ちきりしょうひ 地産地消の日のこんだてで す。和歌山市内産のだいこ ん、みずな、はくさい、あお ねぎをつかっています。
17日 すきやき はりはりあえ あじつけのり 	18日 エビチリ ちゅうかあえ はるさめスープ 	19日 なめし とうじうどん いりうのはな 		21日 しゅうぎょうしき
きゅうしよく、まいにち 給食には、毎日しっかり野菜 をとり入れています。野菜の 栄養はみなさんの体の調子を よくしてくれるはたらきがあ ります。	きょうのこんだては中華料理で す。給食には、和食、洋食、 中華などいろいろな料理をと りいれます。	とうじ 冬至のこんだてです。冬至の 日には、かぼちゃを食べて、 ゆず湯にはいる風習がありま す。とうじうどんにかぼちゃ がはいっています。		

★ふゆやさいには、どんなものがあるかな？

さむい時期に育ち、冬においしい野菜の仲間
なんでしょう。

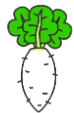
○だいこん…白い部分にはビタミンと消化を助ける
ジアスターゼが多くふくまれます。

○はくさい…なべに入れるとおいしいはくさい。
霜が降りるさむい時期に、葉がやわらかくおいしく
なります。

○ほうれんそう…鉄分が多い野菜の代表です。

○ブロッコリー…花の部分を食べる野菜で、
花野菜とよばれています。

○ねぎ…元旦にねぎを食べると健康を保つ効果
があると言われていたそうです。



も ん だ い

とうじの日にかぼちゃを食べると、病気にならない、と言われ
ています。とうじというのは、1年間で一番太陽の出ているの
が短い日のこと。では、その日にもう1つすることがあります。
それはいったい何でしょう？



- ゆずのお風呂に入る
- まめまきをする
- ひなあられを食べる

今月の目標 「しよくごはしづくかにやすもう」

食後は、食べた物を消化するために、胃や腸に血液があつまって活発に働きます。食べた後すぐに運動すると、筋肉に血液があつまり、胃や腸が十分に働かず、食べ物の消化が悪くなってしまいます。食後は静かに休むことが大切なのです。