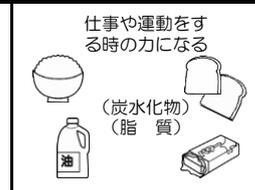




毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！



南相馬市立石神第二小学校



エネルギー たんぱく質 脂質 塩分

Table with columns: 日, 献立名, 献立内容, 献立内容, 献立内容, 小, 中, 幼. Rows include items like コッペパン, ぶどうジャム, ホワイトシチュー, etc.

<かみかみ献立> 南相馬市では、『よくかむ』食べ方を意識した献立を毎月提供して、よくかむことの大切さを伝えています。

Table with columns: 日, 献立名, 献立内容, 献立内容, 献立内容, 小, 中, 幼. Rows include ほうとううどん, ごぼうチップ.

<いちおし献立> 南相馬市では『免疫力をつける献立』や『行事食』『郷土食』『伝統食』をいちおし献立として提供しています。

Table with columns: 日, 献立名, 献立内容, 献立内容, 献立内容, 小, 中, 幼. Rows include 7, 8, 11 with items like SDGs, ピザパン, すすきやき.

<のまたん献立> 南相馬市産の野菜たっぷりメニューです。地元の野菜を食べよう。

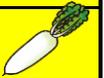
Table with columns: 日, 献立名, 献立内容, 献立内容, 献立内容, 小, 中, 幼. Rows include 12, 13, 14 with items like ごはん, タンメン, やきぎょうざ.

*煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

15 金	ココアあげパン(乳)				コッパン ミルクココア あぶら さとう	671	842	485
	みずなのサラダ		いか	みずな レタス にんじん	わふうドレッシング	25.5	31.2	18.6
	マロニースープ		ベーコン とりにく わかめ	にんじん たまねぎ はくさい	マロニー あぶら	23.8	27.9	18.9
	ヨーグルト(乳)〈小中〉		ヨーグルト			2.4	3.0	1.9
18 月	チキンカレー(麦乳)		とりにく しろはなまめ	にんにく しょうが たまねぎ トマト にんじん グリンピース	むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ	599	839	556
	バリバリサラダ(麦)		ハム	だいこん みずな きゅうり えだまめ ごぼう レモン	しゅうまいのかわ あぶら オリーブオイル さとう	26.4	30.3	21.6
						20.1	25.5	19.4
						2.2	2.6	1.8

＜日本型食生活の日＞ 南相馬市では主食・主菜・副菜・汁ものをそろえた、日本型食事の献立を提供しています。

＜ふくしま健康応援メニュー＞ 福島県食育応援企業と県が連携して、健康づくりを応援するオリジナルメニュー「野菜たっぷり豆乳とん汁」を提供します。 大根がテーマです。



19 火	ごはん				ごはん	615	771	495
	こがれいのからあげ		かれい		こめこ あぶら	28.2	33.9	23.3
	からしあえ		とりにく	キャベツ もやし		22.6	26	19.7
	やさいたっぷりとうにゅうとんじる		ぶたにく とうにゅう みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ はくさい	こんにゃく ごまあぶら	1.8	2.2	1.6
20 水	なめこうどん		ぶたにく なると	なめこ しいたけ にんじん ねぎ はくさい ごぼう ほうれんそう	ソフトめん	633	806	525
	とうじかぼちゃ(麦)		あずき	かぼちゃ	したらまだんご さとう	26.5	33.3	22.4
	みかん			みかん		11	11.9	10.4
						2.5	3.0	2.0

＜クリスマス献立＞給食では少し早い、クリスマスケーキのセレクトです。

21 木	カラフルごはん		ウインナー	にんじん たまねぎ えだまめ コーン マッシュルーム	ごはん オリーブオイル	637	786	534
	タンドリーチキン(乳)		とりにく ヨーグルト			26.4	31.6	21.0
	グリーンサラダ			あまなつみかん きゅうり グリーンカルレタス	オリーブオイル さとう	26.2	29.0	22.1
	わかめスープ		わかめ とうふ かまぼこ	にんじん もやし しいたけ こねぎ		2.6	2.9	2.0
	セレクトケーキ ・クリスマスケーキいちご・チョコ(麦乳卵) ・こめことうにゅうケーキいちご・チョコ ・ストロベリーゼリー							

<p>2 学期終業式</p> <p>* 給食は、ありません。</p>	<p>(3 学期始業式は1月9日です)</p>	<table border="1"> <tr> <td>今月の 平均値</td> <td>619 27.3 20.0 2.3</td> <td>790 33.1 24.0 2.8</td> <td>512 22.7 18.0 1.9</td> </tr> </table>	今月の 平均値	619 27.3 20.0 2.3	790 33.1 24.0 2.8	512 22.7 18.0 1.9
今月の 平均値	619 27.3 20.0 2.3	790 33.1 24.0 2.8	512 22.7 18.0 1.9			

＜今月の南相馬市内産使用食材＞ 南相馬市産の食材を食べよう！
「きゅうり、だいこん、ねぎ、はくさい、かぼちゃ、ニラ」です。

イラスト
「学校給食」食育イラスト
より引用

冬の食生活～寒さに負けない体をつくろう！

寒さがきびしい季節になりました。冬の寒さに負けない体を作るためには、体の免疫力や抵抗力を高め、体の中から温めることが大切です。体が温まる食事と睡眠、運動も取り入れ、元気にこの冬を過ごしましょう。

毎日ビタミンCをとろう！

ビタミンCは、ウイルスや細菌と戦う白血球の働きを強化し、免疫力を高める働きがあります。不足すると免疫が落ち、カゼなどにかかりやすくなります。果物だけでなく、野菜や芋類にもたくさん入っています。

粘膜を強くするビタミンAでウイルスブロック！

緑黄色野菜に多く含まれているカロテン(ビタミンA)は、のどや鼻の粘膜や肌の状態を正常に保つ働きがあります。粘膜や皮ふはウイルスから体をまもり、免疫力の強化につながります。

体力回復のたんぱく質をとろう！

たんぱく質は、体を作るだけではなく、寒さで消耗した体力を回復させてくれます。また、抵抗力をつけてくれます。魚・肉・卵・大豆・大豆製品・牛乳・乳製品はたんぱく質が豊富です。

炭水化物・脂質で体をあたためよう！

体を温めて体力を維持するためのエネルギーとなります。また油や脂肪などの脂質は、少しの量でたくさんのエネルギーを出すので効率的です。脂質のとりすぎは生活習慣病の原因になりますが、適度な脂質は、私たちの体に欠かせません。

たっぷりすいみんをとろう！

十分な睡眠は、自律神経をととのえ、免疫力を高めてくれます。平均8時間以上はとれるようにしましょう。ねる前のパソコンやスマホなどのブルーライトは質のよい眠りの妨げになります。

じっくりお風呂にはいろう！

お風呂に入って、免疫力を高めよう！お風呂に入って体を温めると、血のめぐりがよくなり血液中の免疫細胞が活発になります。10分お風呂につかると、体温が1℃上がります。