

●○食育だより●○  
**いただきます**  
 岩国市西部学校給食センター  
 担当 安永

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと一か月です。体調を崩さないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。



## 体調が悪い時に何を食べる？！

コロナ禍になって3年が過ぎようとしています。まだまだ感染者の情報がニュースでも話題になっています。新型コロナウイルスに加え、これから寒くなるとかぜやインフルエンザにも注意が必要になってきます。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がける必要があります。心がけていても体調を崩すことはあります。そんな時どんな食事をしたらよいのか見ていきましょう。

### 症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気	鼻水・鼻づまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気
 水分 めん類	 汁物 スープ	 アイス クリーム ゼリー	 おかず スープ
<p>発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。</p>	<p>温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。</p>	<p>のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。</p>	<p>胃腸が弱っているので消化のよいおかずや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。</p>

発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

麻婆豆腐のアレンジバージョンです。大根もよく合いますよ！

### もうすぐ冬至です

冬至は1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。

### だいごんの部位ごとのおすすめ料理

だいごんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。

根の先の方は、辛みが強いので、漬物やみそ汁に。  
 真ん中はやわらかく、形もそろっているため、おでんや煮物など、いろいろな料理に。  
 葉に近い方は甘みが強いので、サラダなどの生食に。  
 葉は汁の実や炒め物に。

### 《麻婆大根》

一材料 4人分

豚肉ミンチ・・・100g	トウバンジャン・・・少々
木綿豆腐・・・1丁	ごま油・・・小さじ1
大根・・・1/4本	赤みそ・・・大さじ1・1/2
たまねぎ・・・1/2個	酒・・・小さじ1
にんじん・・・1/2個	さとう・・・小さじ1
葉ねぎ・・・2本	しょうゆ・・・小さじ2
干しいたけ・・・1枚	塩・・・少々
おろししょうが・・・少々	片栗粉・・・大さじ1
おろしにんにく・・・少々	水・・・100ml

① 大根はさいの目にしてさっとゆがいておく。豆腐はさいの目切り、たまねぎ、人参、干しいたけはみじん切り、葉ねぎは小口切りにする。  
 ② おろししょうが、おろしにんにく、トウバンジャン、豚肉ミンチを炒める。  
 ③ Aの調味料と水を入れ煮立たせ、大根と豆腐を入れて少し煮る。  
 ④ 水溶き片栗粉を入れとろみをつけて完成。

日	曜日	献立名	給食に使用している食品						栄養価		給食がない学校
			おもに体をつくる食品 (あかのなかま)		おもに体の調子をととのえる食品 (みどりのなかま)		おもにエネルギーになる食品 (きいろのなかま)		たんぱく質	エネルギー	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	木	ごくろうパン ラビオリスープ れんこんサラダ (中) こぎかなアーモンド	牛乳 ぶたにく ベーコン チキンハム	ぎゅうにゅう かたくちいわし	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ れんこん きゅうり	ごくろうパン じゃがいも ちりめんこ パセリ	ごま マヨネーズ アーモンド	402 630 830	15.4 24.2 32.0	
2	金	ごはん さばのみそに けんちよう りんご	牛乳 さば みそ とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいごん はくさい りんご	ごめ さとう さとう	あぶら	438 560 753	19.4 23.2 31.0	
5	月	ごはん まーぼーだいごん はるさめサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ だいごん しいたけ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	ごめ さとう かたくりこ さとう はるさめ	ごまあぶら ごまあぶら	618 776	26.4 32.3	玖珂幼 神東小 由宇中
6	火	けんさんパン マーシャルピーンズ マカロニサラダ かぶとにくだんごのスープ	牛乳 だいご ポークハム とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん にんじん チンゲンサイ	きゅうり とうもろこし かぶ はくさい しいたけ	パン さとう マカロニ さとう マヨネーズ	カカオ マヨネーズ	417 635 815	15.1 23.7 29.4	
7	水	ごはん あまからチキン わかめスープ いちご	牛乳 とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	れんこん にんにく たまねぎ えのきたけ いちご	ごめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま ごま	468 685 860	13.9 21.1 25.5	
8	木	はちみつパン (小) ツナクリームスパゲティ フレンチサラダ (中) ヨーグルト	牛乳 まぐろあぶらづけ チキンハム	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし しめじ キャベツ きゅうり みかん	はちみつパン スパゲティ さとう	シチュールウ あぶら	436 671 899	17.8 27.3 36.4	
9	金	ひじきごはん ほうれんそうサラダ あいしょうじ	牛乳 とりにく あぶらあげ ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	さやいんげん にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	ごめ さとう さつまいも	あぶら マヨネーズ	506 681 841	17.9 24.6 29.5	
12	月	ごはん ししやものたつたあげ そくせきづけ ふゆやさいのみそしる	牛乳 ししやち とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	きゅうり きんたいはくさい だいごん えのきたけ	ごめ さとう かたくりこ さつまいも	あぶら ごま	365 549 723	14.8 21.0 27.3	周東中
13	火	キムチチャーハン ちやシャキスープ ヨーグルトあえ	牛乳 ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら にんじん こまつな	はくさい にんにく もやし たまねぎ みかん バインアップル もも	ごめ さとう ごまあぶら ナタデココ		444 613 752	18.3 25.5 30.9	
14	水	(減) なめし にくうどん きりぼしだいごんのあまずあえ	牛乳 ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ (たい あじ たら) かつおぶし (だし)	ぎゅうにゅう こんぶ (だし) しらすぼし	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ きりぼしだいごん きゅうり	ごめ さとう かたくりこ さとう ごま		398 596 742	16.3 23.7 28.8	
15	木	ライむぎパン ハンバーグのケチャップソース ポトフ (中) ソフトチーズ	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン チキンウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ たまねぎ キャベツ かぶ セロリー	ライむぎパン さとう じゃがいも		424 631 814	19.1 26.9 34.4	
16	金	ごはん こまつなのソテー さといものそばろに みかん	牛乳 ぶたにく とりにく なまあげ らくわ (たい あじ たら)	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん さやいんげん	もやし しょうが たまねぎ しょうが みかん	ごめ あぶら		468 678 841	20.7 29.0 35.7	
19	月	ごはん いわしのうめに ぶたじる (中) うまかつてん	牛乳 いわし ぶたにく なまあげ みそ だいご くらだいご	ぎゅうにゅう いわし こんぶ あおさ	にんじん ねぎ	うめ はくさい ごぼう しょうが	ごめ さとう さつまいも こんにやく さとう ごむぎこ	アーモンド まつのみ かぼちゃのたね ごま ひまわりのたね	466 609 817	20.4 26.3 34.5	
20	火	アップルパン ポークピーンズ いわくにあかだいのマリネ	牛乳 ぶたにく だいご チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん	りんご たまねぎ いわくにあかだいごん きゅうり レモン	パン じゃがいも さとう さとう	あぶら	368 589 742	18.7 28.6 35.6	
21	水	チキンライス ブロッコリーサラダ やさしいスープ クリスマスケーキ	牛乳 まぐろみずに ベーコン たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん グリンピース ブロッコリー	たまねぎ キャベツ たまねぎ しめじ とうもろこし いちご	ごめ さとう マカロニ ごむぎこ さとう	あぶら マヨネーズ	510 663 801	16.1 22.4 26.6	みどり中
22	木	けんさんパン かいそうサラダ かぼちゃシチュー	牛乳 まぐろみずに とりにく	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ あかつのまた こんぶ みのり ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり かぼちゃ にんじん ほうれんそう	さとう たまねぎ	ごまあぶら シチュールウ		371 590 746	16.6 25.9 31.8	
23	金	むぎごはん キーマカレー フルーツミックス	牛乳 ぎゅうにゅう ぶたにく だいご ぶたレバー とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが みかん もも バインアップル	ごめ むぎ さとう ゼリー	カレールウ	443 658 853	15.8 23.3 28.8	御庄小 藤河小