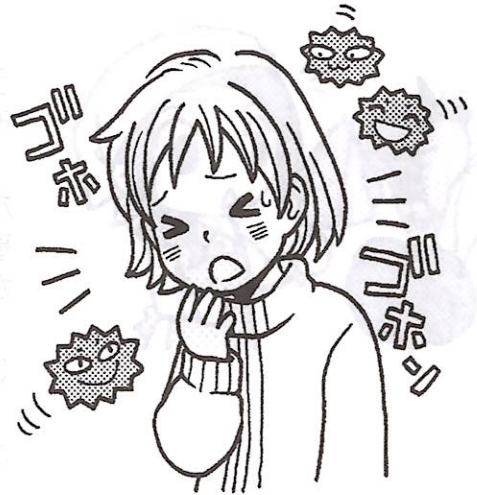


2025年 12月 給食だより

かぜとは？

かぜは、空気中に漂うウイルスや細菌が、鼻やのどなどの上気道に付着して炎症を起こすことです。症状は、くしゃみや鼻みず、鼻づまり、のどの痛み、全身の不快感、発熱、頭痛、寒気、筋肉痛、食欲不振、せきやたんなどがあります。かぜをこじらせると中耳炎や肺炎、気管支炎などの病気を招くこともあります。



かぜをひいた時の食事のポイント

発熱や寒気がある時

体温が上がると、エネルギーの消費量が多くなります。ごはんやめん類などのエネルギー源をしっかりとって、水分を多く補給しましょう。

鼻水や鼻づまりがある時

温かい汁物や発汗促進、殺菌作用のあるねぎやしょうがをとって体を温めましょう。鼻の粘膜を強めるためには、ビタミンAを含む食品をとりましょう。

せきやのどの痛みがある時

のどごしのよいスープや豆腐料理、アイスクリームなどにしましょう。辛みや酸味の強いものや熱いものなどの、のどを刺激するものは避けましょう。

下痢や吐き気がある時

味の濃いものは避けて、おかゆやスープなど消化のよい穀物を中心にとりましょう。また、失われてしまう水分、ナトリウム、カリウム、無機質などの補給が大切です。

かぜ予防に大切なこと

ふだんの生活に気をつけながら、規則正しくすごそう！

①手洗い・うがい



②食事



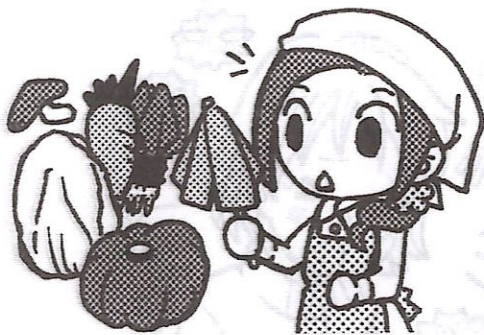
③運動



④睡眠



寒さに負けない食事をしよう



今年もあとわずかとなりました。みなさん、どのような1年でしたか？冬休みをひかえてクリスマス、大みそか、お正月とたのしい行事がつづきます。

12月は行事が多く、また年末年始のあわただしさから、食生活がみだれがちになります。このような食事が習慣化してしまうと生活習慣病につながる可能性があります。

野菜は食物繊維などのはたらきで体の中をきれいにしてくれます。

1年のしめくくりの12月こそ「野菜たっぷり」を心掛けて、元気に新年をむかえてください！

牛乳を飲んでいますか？

寒くなってくると、給食の牛乳を残す人が増えてくるようです。

毎日の給食に牛乳がついているのは、成長期である小学生の体にもっとも必要な栄養素のひとつである「カルシウム」を効率よくとるためです。

毎年多い日は**50本**近くの牛乳が残ってしまうことがあります。

これらは全て「ごみ」としてすてられてしまいます。

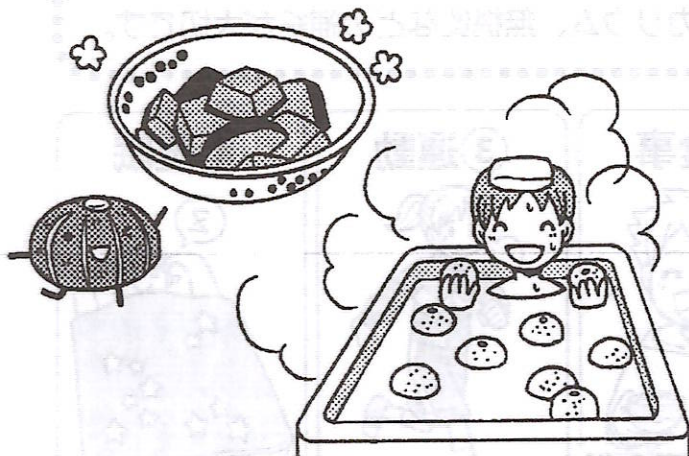
毎日1人1本出る牛乳も飲めば「栄養」、残せば「ごみ」となってしまいます。

ぜひ一度ふりかえてみてください。



冬至

かぼちゃとゆず湯でかぜ予防



1年の中で昼の時間がもっとも短くなる冬至。昔からかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりするとかぜをひかない（中風にならない）などと伝えられてきました。かぼちゃは、エネルギーが高く、カロテンなどのビタミン類が豊富に含まれています。また、ゆず湯に入ると体が温まります。かぜ予防のために、昔から伝わる冬至の風習を実践してみましょう。

12月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立大和田小学校

日	曜日	こんだて	ねつ ちから 熱や力に なるもの	ち ほね にく 血や骨、肉を つくるもの	からだ ちょうし 体の調子を ととの 整えるもの	栄養価
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート きゅうにゅう				
1	月	やきとりどん(ごはん)	こめ おおむぎ			エネルギー 614 kcal
		(ぐ)	さとう	とりにく のり	ながねぎ	たんぱく質 28.1 g
		ごまあえ	ごま		こまつな はくさい もやし	脂質 19.0 g
		さつまじる	油 さつまいも こんにゃく	ぶたにく どうふ あぶらあげ	にんじん だいこん ほうれんそう	食塩相当量 2.0 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
2	火	ごはん	こめ おおむぎ			エネルギー 608 kcal
		チキンとまめのノリしおあげ	かたくりこ あぶら	とりにく だいず あおのり	あらいごぼう	たんぱく質 27.7 g
		はくさいのこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	はくさい にんじん	脂質 18.6 g
		いなかじる	じゃがいも	どうふ あぶらあげ かつおぶし	きりぼしだいこん ごぼう	食塩相当量 1.3 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
3	水	ごはん	こめ おおむぎ			エネルギー 584 kcal
		カレーそばろどん	あぶら さとう	ぶたにく だいず	ほしいたけ たまねぎ たけのこ	たんぱく質 26.3 g
		はっほうみそしる	じゃがいも	あぶらあげ どうふ	にんじん だいこん えのきたけ	脂質 18.8 g
		みかん			うんしゅうみかん	食塩相当量 1.8 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
4	木	しょくパン	パン			エネルギー 573 kcal
		みかんジャム	さとう コーンスターチ		うんしゅうみかん	たんぱく質 22.8 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		脂質 24.0 g
		白いんげんまめと大根サラダ	あぶら さとう ごま	だいず	えだまめ きゅうり だいこん	食塩相当量 1.9 g
		クリームシチュー	じゃがいも かたくりこ こむぎこ	とりにく まめペースト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ブロッコリー	
5	金	ごはん	こめ おおむぎ			エネルギー 605 kcal
		いなだのわふうソース	かたくりこ あぶら さとう	いなだ	しょうが だいこん	たんぱく質 25.3 g
		ほうれんそうのいそあえ	さとう あぶら	きざみのり	ほうれんそう えのきたけ	脂質 21.3 g
		じゃがいもともずくのみそしる	じゃがいも	もずく かつおぶし	はくさい ねぎ	食塩相当量 1.4 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
8	月	ごはん	こめ			エネルギー 585 kcal
		ジャージャンどうふ	あぶら くずこ ごまあぶら	ぶたにく なまあげ	ほしいたけ たけのこ はくさい	たんぱく質 26.1 g
		チャプチェふういため	あぶら はるさめ	ぶたにく	コーン ぶなしめじ こまつな	脂質 20.7 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		食塩相当量 1.3 g
9	火	ごはん	こめ おおむぎ			エネルギー 636 kcal
		おこのみオムレツやき	あぶら エッグケアマヨネーズ	ぶたにく たまご あおのり	きくらげ キャベツ しょうが	たんぱく質 26.4 g
		にくじゃが	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく かつおぶし	にんじん たまねぎ グリンピース	脂質 19.5 g
		みかん			うんしゅうみかん	食塩相当量 2.0 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
10	水	コンソメライス	こめ おおむぎ オリーブオイル		グリンピース	エネルギー 582 kcal
		ボークビーンズ	じゃがいも あぶら	だいず ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん トマトビュレ	たんぱく質 22.4 g
		イタリアンサラダ	オリーブオイル さとう	ベーコン	きゅうり パプリカ コーン	脂質 18.2 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		食塩相当量 1.9 g
11	木	だいこんとツナのスパゲティ	スパゲティ バター	ツナ きざみのり	だいこん	エネルギー 650 kcal
		なまあげのおかかサラダ	あぶら さとう	なまあげ かつおぶし	ブロッコリー	たんぱく質 26.0 g
		バムとケロのこんがりドーナツ	ごま こむぎこ バター	まめペースト ぎゅうにゅう おから	かぼちゃ れんこん	脂質 24.1 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		食塩相当量 2.2 g
12	金	ごはん	こめ おおむぎ			エネルギー 576 kcal
		さけのしょうがやき	あぶら	さけ	しょうが	たんぱく質 29.6 g
		はすのきんぴらベーコン	ごまあぶら さとう ごま	とりにく ベーコン	れんこん ごぼう にんじん	脂質 16.3 g
		みそしる	じゃがいも	わかめ かつおぶし	切干しだいこん ねぎ	食塩相当量 2.0 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		

12月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立大和田小学校

日	曜日	こんだて	ねつ ちから 熱や力に なるもの	ち ほね にく 血や骨、肉を つくるもの	からだ ちょうし 体の調子を ととの 整えるもの	栄養価
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート きゅうにゅう				
15	月	あぶたまどん(ごはん)	こめ おおむぎ			エネルギー 593 kcal
		(ぐ)	さとう かたくりこ	ぶたにく あぶらあげ たまご	たまねぎ みつば	たんぱく質 27.1 g
		こんさいごまじる	さといも ごま	かつおぶし	だいこん にんじん ねぎ	脂質 16.9 g
		みかん			うんしゅうみかん	食塩相当量 2.0 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
16	火	チンジャオロースどん(ごはん)	こめ おおむぎ			エネルギー 595 kcal
		(ぐ)	ごまあぶら さとう	ぶたにく かんてん	たけのこ パプリカ	たんぱく質 20.8 g
		ひじきとハムのマリネ	さとう オリーブオイル	ひじき ハム	ブラックマッペもやし きゅうり レモン	脂質 20.6 g
		ふのラスク	ふ バター グラニューとう			食塩相当量 1.7 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
17	水	かぼちゃごはん	こめ おおむぎ もちこめ	とりにく	かぼちゃ えだまめ ぶなしめじ	エネルギー 630 kcal
		さばのゆうあんあげ	かたくりこ あぶら	さば	ゆず	たんぱく質 29.4 g
		ほうとう	ほうとう さといも こんにゃく	ぶたにく あぶらあげ	はくさい ねぎ ぶなしめじ	脂質 23.1 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		食塩相当量 2.3 g
★ 18	木	ポークカレー(ごはん)	こめ おおむぎ			エネルギー 623 kcal
		(ルウ)	あぶら じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ にんにく にんじん	たんぱく質 23.3 g
		かぶのサラダ	あぶら さとう	ツナ	キャベツ きゅうり かぶ	脂質 19.1 g
		みかん			うんしゅうみかん	食塩相当量 2.0 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
19	金	ごはん	こめ おおむぎ			エネルギー 614 kcal
		ハニーマスタードチキン	はちみつ	とりにく		たんぱく質 25.7 g
		ポトフ	あぶら じゃがいも	ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん かぶ	脂質 14.7 g
		フルーツポンチ	サイダー さとう		みかんかん バイカン パナナ	食塩相当量 1.2 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		

※都合により食材の変更がある場合があります。ご承知置きください。
 ※紙面の都合により記載できない食材があります。健康上留意する必要がある場合はご連絡ください。
 ※★は型抜きにんじんが入ります。どうぞ楽しみにしてください。
 ※12月11日は本となかよし給食です。「バムとケロのにちようび」よりドーナツをだします。
 ※12月17日は本校の和食の日です。

栄養価の月平均値

エネルギー	605 kcal
たんぱく質	25.8 g
脂質	19.7 g
食塩相当量	1.8 g