

# 12月もぐもぐ通信



令和6年12月  
高岡市立福岡中学校

寒さが身に染みる季節となりました。今年もあと1ヶ月です。  
冬に不足しやすいビタミンCなどの栄養をしっかり摂って、風邪や感染症を予防しましょう。



## 寒い日も、食事の前にしっかり手を洗おう。

人の手は汚れていないように見えても、細菌やウイルス等が付いていることがあります。これらが手に付いている状態で食事をすると、体の中に入って食中毒を起こす原因になります。食事前に石けんを使ってしっかり手を洗うことで予防できるので、汚れが残りやすい指先や指の間、手首を特に意識して、丁寧な手洗いを心がけましょう。



## 12月の高岡食19丼は、「高岡野菜の肉みそ丼」!

秋までに成長が終わって冬に収穫される冬野菜は、寒さで凍ることがないように細胞に糖を蓄積するため、甘味が増して美味しくなります。

冬野菜の大根には、免疫力を高めて皮膚や血管を丈夫にし、鉄分の吸収を助けるビタミンCが多く含まれています。また人参には、体内で必要な量だけビタミンAに変わるカロテンが豊富で、目や粘膜の健康を維持する働きがあります。

今月の食19丼には、大根や人参の他にも、豚肉、たけのこ、椎茸、玉ねぎ、にんにく、生姜、ねぎが入っています。ねぎや生姜は体を温め、にんにくは細菌から体を守る免疫の働きを高めます。野菜のうまみがギュッと詰まった高岡野菜の肉みそ丼を食べて、寒い季節を乗り切る免疫力を高めましょう!



## 風邪予防や 食事のポイント



風邪予防のポイントは、①こまめな手洗いとうがい ②1日3回のバランスのよい食事 ③十分な睡眠 ④適度な運動 ⑤保温と保湿 です。

風邪を引いてしまったときは、体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。ビタミンA・Cが豊富な食材を取り入れて、食物繊維や脂質の多い食品、油を使う調理法は控えた消化のよいものがおすすめです。

発熱がある場合は、水分補給が特に大切です。野菜スープやりんご果汁、ホットミルク等で、ビタミンやミネラルも一緒に摂るとよいでしょう。ビタミンB1・B2は、体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。



冬至

## 今年の冬至は、12月21日! 南瓜や柚子を楽しもう。

冬至は、1年の中で最も昼が短く夜が長い日のことです。この日は南瓜を食べたり柚子湯に入ったりする風習があります。南瓜を食べるのは、野菜の収穫が少ない季節に栄養が豊富な南瓜を食べて風邪を引かないようにした昔の人の知恵です。また、柚子の強い香りには病気を追い払う力があると考えられていました。柚子湯の香りは気分をリラックスさせ、体もポカポカ温めてくれます。南瓜も柚子も風邪予防に役立つ栄養が含まれていますよ。給食では、南瓜入りの「ほうとう鍋」が登場します!



# 12月 予定献立表



高岡市立福岡中学校

日	曜日	献立名			主な使用食品名						エネルギー たんぱく質 脂質
		主食・果物等	牛乳	副食	赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2	月	ごはん	牛乳▲	豚肉のジャンロー 小松菜のコーン和え みそけんちん汁	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 みそ	牛乳▲ うめ削り	小松菜 人参	生姜 玉ねぎ きゃべつ コーン	ごはん 砂糖 里芋	油	E: 805 kcal P: 35.3 g F: 18.8 g
3	火	ごはん <b>郷土食献立</b>	牛乳▲	揚げ出し豆腐のごまだれがけ かぶの色とり さつまい	揚げ出し豆腐 みそ	牛乳▲	人参 かぶ 胡瓜 大根	ごはん 砂糖 でん粉 さつまい こんにゃく	油 白ごま	E: 795 kcal P: 24.0 g F: 19.9 g	
4	水	ごはん	牛乳▲	赤魚の竜田揚げ しそ和え 大根と油揚げのみそ汁	赤魚 油揚げ みそ	牛乳▲ わかめ 煮干し	赤しそ 人参 胡瓜 大根	生姜 きゃべつ 上新粉 砂糖	ごはん でん粉 油	E: 781 kcal P: 29.1 g F: 21.8 g	
5	木	ごはん	牛乳▲	肉団子のたれづけ きゃべつとコーンのサラダ 八宝菜■	肉団子のたれづけ 豚肉 いか■	牛乳▲	人参 きゃべつ コーン 玉ねぎ 白菜 たけのこ	ごはん 砂糖 でん粉	油	E: 800 kcal P: 27.8 g F: 22.0 g	
6	金	食パン▲	牛乳▲	コーンエッグ● フルーツ和え ワントンスープ	卵● 豚肉	牛乳▲	人参 コーン りんご パイン みかん もも パナナ 白菜	食パン▲ 寒天 ワンタン		E: 908 kcal P: 33.1 g F: 33.6 g	
9	月	麦ごはん <b>地場産品献立</b>	牛乳▲	ウインナー 白菜とりんごのサラダ 冬野菜のカレーライス▲	ウインナー 豚肉	牛乳▲	人参 白菜 りんご にんにく 玉ねぎ かぶ	ごはん 麦 砂糖 じゃが芋	油 カレールウ▲	E: 825 kcal P: 23.2 g F: 27.7 g	
10	火	減量ごはん <b>冬至献立</b>	牛乳▲	ししゃものフリッター 青菜のひたし ほうとう鍋	ししゃもフリッター 油揚げ みそ	牛乳▲ うめ削り	小松菜 南瓜 人参	きゃべつ 大根 ほうとう	油	E: 781 kcal P: 25.8 g F: 24.0 g	
11	水	ごはん	牛乳▲	福来魚の照り焼き ほうれん草の納豆和え 冬野菜汁	福来魚 納豆 油揚げ	牛乳▲ うめ削り	ほうれん草 人参 きゃべつ 白菜	ごはん 砂糖 でん粉 こんにゃく		E: 830 kcal P: 35.2 g F: 25.3 g	
12	木	ごはん	牛乳▲	高岡元気コロッケ▲ 三色ナムル 手作り肉団子スープ●	高岡元気コロッケ▲ 豚肉 卵●	牛乳▲	人参 もやし 胡瓜 玉ねぎ 生姜 白菜	ごはん 小麦粉 でん粉 春雨	油 ごま油	E: 837 kcal P: 20.9 g F: 26.6 g	
13	金	米粉入りパン▲ <b>地場産品献立</b>	牛乳▲	豆腐ハンバーグ さくさくサラダ 大根ポターージュ▲	豆腐ハンバーグ ベーコン	牛乳▲ 調理用牛乳▲ 脱脂粉乳▲	人参 きゃべつ もやし 大根 玉ねぎ	米粉入りパン▲ 砂糖 コーンフレーク じゃが芋 小麦粉	油 マーガリン▲	E: 912 kcal P: 35.1 g F: 27.3 g	
16	月	クリスマスライス▲ クリスマスデザート <b>クリスマス献立</b>	牛乳▲	ガーリックチキン ポイル野菜 卵とコーンのスープ●	ベーコン 鶏肉 卵●	牛乳▲	ピーマン ブロッコリー 人参 コーン	バター飯▲ じゃが芋 でん粉 クリスマスケーキ	油	E: 858 kcal P: 32.5 g F: 27.1 g	
17	火	ごはん <b>高岡食19丼献立</b>	牛乳▲	高岡野菜の肉みそ丼 フライドポテト わかめのすまし汁	豚肉 赤みそ 豆腐	牛乳▲ わかめ 花かつお だし昆布	人参 にんにく 生姜 ねぎ 生椎茸 玉ねぎ 大根 切干大根	ごはん 砂糖 でん粉 くし形ポテト	ごま油 油	E: 796 kcal P: 27.2 g F: 20.5 g	
18	水	1/2コッペパン▲	牛乳▲	えびシューマイ●■ ポパイサラダ● ソフト麺のミートソースがけ	えびシューマイ●■ 豚肉 大豆	牛乳▲	ほうれん草 人参 玉ねぎ マッシュルーム	1/2コッペパン▲ じゃが芋 ソフト麺 でん粉 砂糖	マヨネーズ● 油	E: 930 kcal P: 34.7 g F: 26.8 g	

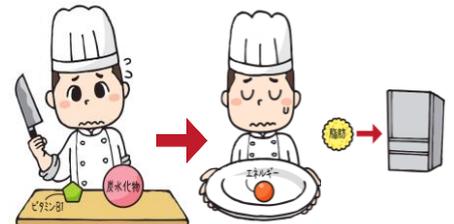
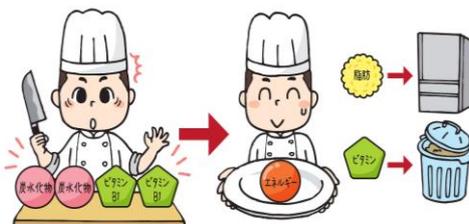
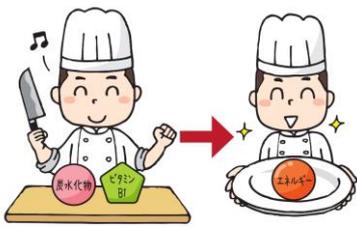
☆献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。  
☆次の食品が含まれる場合は、献立名や食品名に印を付けてあります。アレルギー除去の参考にしてください。 卵→● 乳→▲ えび・かに・いか→■

★ 食事で栄養を得るといことは、体の中で化学反応が起きているということです。★ ~ 1年生 保健体育「食生活と健康」の授業でも紹介しました！ ~

1. 体内で科学反応をするために必要な材料(酸素、水、栄養素)がそろっているときには、必要なものを必要なだけ作ります。

2. 化学反応をするための材料が多すぎるときには、余った材料はそのまま体外に排泄されたり別の物質に加工されて貯蔵されたりします。材料が多くても、必要以上に作られるわけではありません。

3. 材料が不足しているときには、最低限の化学反応だけが起り、不足分を節約したり別の物質を加工して補充したりします。



## 高岡市公式クックパッド「高岡にここキッチン」

2年生が夏休みの家庭科の宿題で、朝食作りにチャレンジしました！  
「高岡にここキッチン」には、高岡市の栄養教諭・栄養職員が考えた栄養満点で簡単に作ることができるレシピがたくさん載っていますよ。  
《朝食レシピは、左のQRコードを読み込んで「栄養教諭」と検索★》



### 人気レシピ

- ★炒り卵と焼き鮭のおにぎり
- ★バナナヨーグルトスムージー
- ★チーズエッグトースト

