



# 12月食育だより

令和7年12月号

さいたま市立野西北小学校

## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



### 風邪予防にとりたいたい栄養素と食べ物

#### 丈夫な体をつくる

##### たんぱく質



にくるい  
肉類



ぎょかいるい  
魚介類



たまご  
卵



だいず だいすせいひん  
大豆 大豆製品



ぎゅうにゅう にゅうせいひん  
牛乳・乳製品



#### 強い抗酸化作用で体を守る

##### ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

##### ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

##### ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

油

サケ

アーモンド

### もうすぐ冬休み!

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。



### 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

なんきん  
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うどん  
(うどん)





ひ	ようひ	こんだてめい		おもにからだをつくるもの になるしょくひん(あか)	おもにエネルギーのもと になるしょくひん(き)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく しう g
		しゅしょく	お か す					
1	月	ごはん	ひきわりなっとう さばのたつたあげ さつまじる	なっとう さば ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ でんぶん あぶら さつまいも こんにゃく	しょうが ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな	686	24.2
2	火	こどもパン (セルフ ハンバーガー)	てりやきハンバーグ ミネストローネ	とりにく ぶたにく ベー コン レンズまめ	こどもパン さとう でん ぶん じゃがいも マカロ ニ あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん トマト にんにく	580	22.6
3	水	だいすいり ひじきごはん	くわいとれんこんのチップス きりぼしだいこんのサラダ	ひじき とりにく あぶら あげ だいす あおりの ツナ かんてん	こめ こんにゃく さとう あぶら こま	にんじん しいたけ くわい れんこん きりぼしだいこん こまつな もやし	559	20.8
4	木	インディアン スパゲッティ	フレンチサラダ ヨーグルト	かんてん ぶたにく だい す ヨーグルト	スパゲッティ あぶら こ め さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり みかん	612	27.7
5	金	ごはん	とりそぼろどん わかさぎフリッター こじる	とりにく だいす わかさ ぎ あおさ ぶたにく と うふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう こ ま こむぎこ でんぶん じゃがいも	れんこん しょうが にんじん だいこ ん ながねぎ こまつな	671	28.6
8	月	やきにく チャーハン	あげぎょうざ ひじきのピリッとサラダ	ぶたにく ひじき ツナ かんてん	こめ さとう あぶら	にんにく しょうが にんじん ながね ぎ こまつな ザーサイ きゅうり キャベツ たまねぎ	560	19.9
9	火	ごはん	わかやさんのこまつなふりかけ さばのみそに おろしじる	ちりめんじゃこ さば み そ とりにく	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	しょうが だいこん にんじん ながね ぎ こまつな しめじ	617	25.3
10	水	キャラメル あげパン	ポトフ かいそうサラダ	ぶたにく かいそうミッ ス かんてん	ツイストパン あぶら さ とう じゃがいも こま	かぶ キャベツ たまねぎ にんじん セロリー だいこん こまつな コーン	598	19.3
11	木	ごはん	マーボーどうふ はるさめサラダ	とうふ ぶたにく だいす みそ かんてん	こめ さとう あぶら で んぶん はるさめ こま	たまねぎ たけのこ にんじん ながね ぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ こまつな もやし	598	22.8
12	金	ごはん	じゃがいものそぼろに いそかあえ	とりにく だいす ひじき かんてん のり	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん しょうが さやい んげん こまつな もやし えのきたけ	579	21.1
15	月	パプリカライスの クリームソース かけ	ツナサラダ	とりにく いか えび きゅうにゅう しろはなま め ツナ かんてん	こめ あぶら こむぎこ マーガリン(にゅうなし) さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ こまつな コーン	602	25.9
16	火	ちゅうか めん	食育の日：ほっかいどうきょうどりょうり あさひかわしょうゆラーメン いもち しおこんぶあえ	ぶたにく こんぶ かんて ん	ちゅうかめん あぶら じゃがいも でんぶん こ ま	メンマ ながねぎ きゅうり キャベツ かぶ にんじん	576	20.9
17	水	はちみつ パン	ポークビーンズ こまつなわかめのサラダ	ベーコン ぶたにく だい す わかめ かんてん	はちみつパン じゃがいも こめ あぶら さとう こま	たまねぎ にんじん にんにく トマト こまつな キャベツ コーン	580	24.0
18	木	とうじぎょうししょくこんだて ごはん	わかめふりかけ タラのゆすみそかけ かぼちゃすいとん	わかめ タラ みそ ぶた にく あぶらあげ	こめ でんぶん あぶら さとう こむぎこ	ゆずかじゅう こまつな だいこん し めじ にんじん かぼちゃ	626	22.2
19	金	クリスマスこんだて ごはん	チキンカレー クリスマスサラダ クリスマスデザート	とりにく かんてん	こめ じゃがいも こめこ あぶら こむぎこ マーガ リン(にゅうなし) さとう クリスマスデザート(とう にゅうあり)	にんにく しょうが たまねぎ にんじ ん セロリー トマト フロッコリー コーン キャベツ あかピーマン	686	22.9
※材料の入荷状況により、献立の内容を変更する場合があります。 ご了承ください。 ※給食で使用するナフキンやはしは、毎日洗って清潔なものを持た せるようにしてください。				へいきんえいようりょう				
				エネルギー 609kcal	たんぱくしつ 23.2g	ししつ 18.5g		
				たんすいかぶつ 85.6g	カルシウム 34.5mg	しょくえんそうとうりょう 2.2g		