



★マークはしんメニューです!

12月分

きゅうしょくこんだてひょう

長岡京市立長岡第十小学校

Table with columns: 日付, こんだてめい, エネルギーのもとになる, からだをつくる, 体の調子をととのえる. Rows list daily menus from Dec 2 to 19 with calorie and nutrient breakdown.

～12月の主な食材の産地(資料提供(財)京都府学校給食会他)～ 食材の安全性は、確認の上、使用しています。

米 京都 麦 福井
牛乳 京都

さば 京都 きびなご 長崎
さわら 京都 ホキ ニューゼーランド
ぶり 京都 しらすぼし 兵庫 他

ごぼう 青森 他
ピーマン 茨城 他
セロリー 長野 他
玉ねぎ 北海道 他
にんじん 長崎 他
もやし 岐阜 他
さといも 愛媛 他
かぼちゃ 北海道 他

地元産(長岡京市産)
キャベツ ねぎ 大根
小松菜 白菜

鶏肉 宮城 兵庫 他
豚肉 鹿児島 宮崎 兵庫 他
鶏卵 京都
大豆 北海道

もうすぐ冬至です

冬至は1年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。



ほうれんそうのビタミンC

夏どりと冬どりでこんなに違う!?

ほうれんそうは、β-カロテンやビタミンCなどが豊富に含まれています。1年中出回っているほうれんそうですが、夏に収穫したものと、旬である冬に収穫したものとでは、ビタミンCの量に違いがあります。100g当たりのビタミンC量は、夏に収穫したものは約20mg、冬の場合は約60mgと冬の方が3倍も多く、旬のものの方が、栄養価が高くなっています。



冬至といえば かぼちゃ

冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。

～かぼちゃの種類いろいろ～

西洋かぼちゃ

日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。



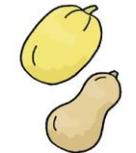
日本かぼちゃ

淡泊な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。

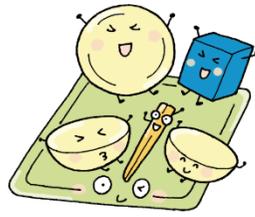


そのほか

そうめんかぼちゃ(金糸瓜)やバターナッツ、コリンキー、ズッキーニなどがあります。



給食だより



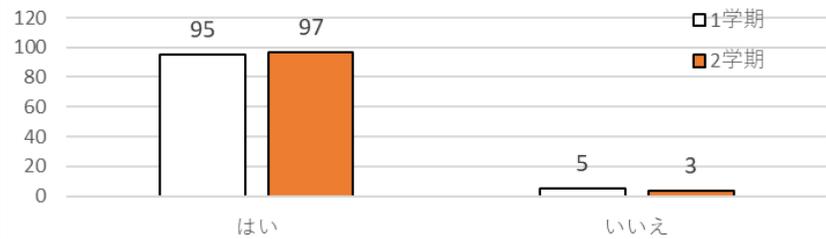
令和6年12月
長岡第十小学校

9月の初旬に、児童へ生活リズムチェックを行いました。起床、就寝の時間、ゲームやテレビの時間、朝食の内容などを主に調査しました。朝ごはんに関して全校の結果をお知らせします。

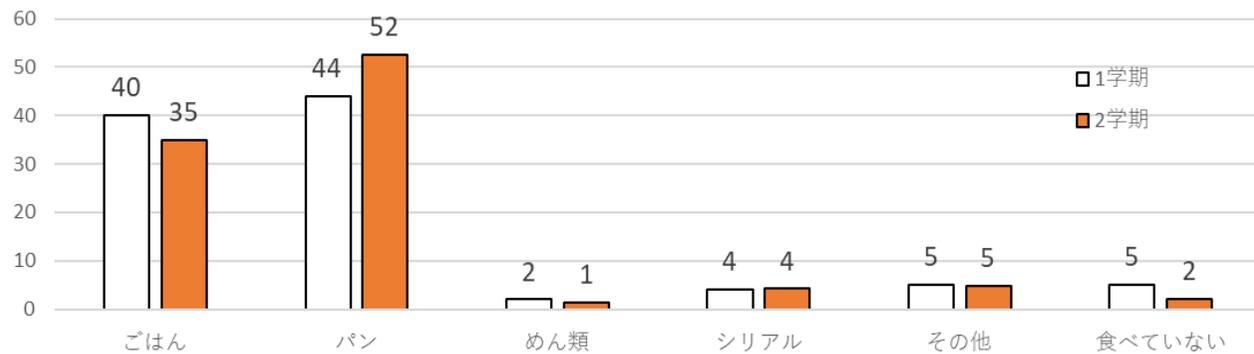


朝ごはんを食べている人は1学期よりも2%増加しています。朝ごはんは勉強のエネルギー源です。食べている人はこの調子で続けていき、食べていない人は、毎日何か口にできるように意識してみてください。

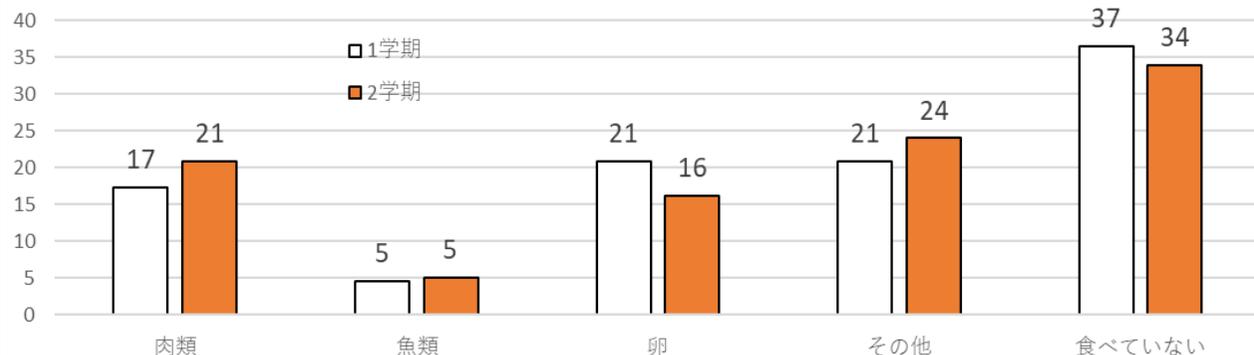
朝ごはんは食べましたか？



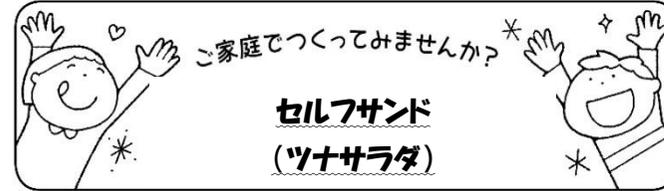
朝ごはんの主食で食べたのはどれですか？



朝ごはんの主菜で食べたのはどれですか？



セルフサンド (ツナサラダ)



朝でも手軽にできるメニューです。

○材料 (4人分)

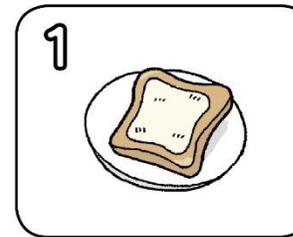
パン	4枚
きゅうり	40g
キャベツ	120g
たまねぎ	20g
ツナ	40g
マヨネーズ	大さじ2
塩こしょう	少々

○作り方

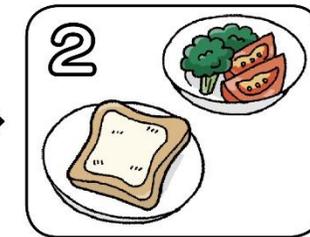
- ① きゅうりは輪切り、キャベツは千切り、玉ねぎ薄切りにしておく。
- ② 食材にラップをかけてレンジに2分程かける。
- ③ 野菜とツナ、調味料を混ぜ合わせてパンにはさむ。

朝ごはんステップアップ 1・2・3

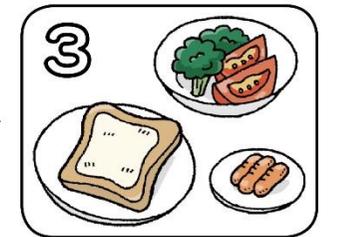
主食



主食 + 1品



主食 + 2品



朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

朝ごはんの副菜で食べたのはどれですか？

