



今週の献立表

【令和3年12月20日～令和3年12月26日】



	12月20日 (月)	12月21日 (火)	12月22日 (水)	12月23日 (木)	12月24日 (金)	12月25日 (土)	12月26日 (日)
朝食		<ul style="list-style-type: none">・塩鮭・ゆで卵・ウィンナーと玉ねぎのソテー・3色サラダ・フルーツ(オレンジ)・ごはん・味噌汁・漬物(しば漬)・味のり・手作りパン・マーガリン・ジャム・牛乳	<div>冬至のお話</div> <p>冬至は1年で1番昼が短い日です。この日を境に日が長くなるのです。太陽の誕生日としてこの日を祝う国は世界中にあります。日本ではそれを『一陽来復』といいます。冬至にゆず湯に入る、南瓜やこんにゃくを食べると良い、という習わしがあり、ゆず湯は無病息災、南瓜やこんにゃくは開運のためや風邪をひかないといわれます。</p> <p>ところで、冬至に『ん』のつく物(例えば...みかん、だいこん、にんじんなど)を7種類食べると幸運に恵まれるともいわれます。みなさんもゆず湯で体の芯からあたたまり、『ん』のつく食べ物を7種類食べてみてはいかがでしょうか。</p> <p>ちなみに、今年の冬至は12/22(水)です。</p>				<ul style="list-style-type: none">・鯖みりん焼き・スクランブルエッグ・ピリ辛こんにゃく・ちりめんじゃこときゅうりの酢の物・フルーツ(オレンジ)・ごはん・味噌汁・漬物・味のり・手作りパン・マーガリン・ジャム・牛乳
昼食	<ul style="list-style-type: none">・牛肉と水菜の韓国風炒め・甘栗コロッケ・鶏とほうれん草としめじのグラタン風・ひじきとごぼうの煮物・中華和え・フルーツのカルピス和え・ワンタンスープ・ごはん・漬物	<ul style="list-style-type: none">・鶏マヨ・豚肉ともやしの炒め物・肉じゃが・五目金平・小松菜とツナのサラダ・フルーツ白玉・中華スープ・ごはん・漬物					
夕食	<ul style="list-style-type: none">・きすの天ぷら・焼肉風野菜炒め・ミートボールのグラタン風・豚肉と南瓜のレモン煮・ごぼうサラダ・切干大根と青菜のごま和え・フルーツトロピカル・かきたま汁・ごはん・漬物				<ul style="list-style-type: none">・ローストチキン・アラビアータ・野菜炒め・冬野菜のポトフ・ごぼうサラダ・れんこんの梅ドレ和え☆お楽しみデザート・ペイザンヌスープ・ごはん・漬物		

◇◆◇ 運動部サポートパワーアップごはん ～強い体を作るには食べることがとてもたいせつ～ ◇◆◇

1日の食事は、3食+捕食が基本。朝昼夕しっかり、いろいろな食材をバランスよく食べましょう。15～18歳の運動部の部活に励む男子が1日に摂取したい目安量は、約3200～3500Kcalです。

10～11歳はこの8割(2700kcal程度)、12～14歳はこの9割(3000kcal程度)を目安にしてください。1日に食べられる量には個人差があるので、あくまでも参考例と考えてください。

では、女子の場合は、男子の量に9割程度を目安にしましょう。また、女性に多く見られる骨粗鬆症を子どものころから予防するために、ヨーグルトや牛乳などカルシウムの豊富な食品を特に意識してとりましょう。女子は鉄も不足しやすいので、牛赤身肉、アサリ、納豆、切干大根やほうれん草など鉄の多い食品も意識して取り入れましょう。

大人の食事とは異なり、成長期の子供の食事には体の成長を助けるたいせつな役割があります。必要量をしっかり摂取しましょう。

