



# 12月の献立表



月	火	水	木	金																
<b>12月の栄養価</b> <table border="1"> <tr> <th></th> <th>摂取値</th> <th>基準値</th> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>811kcal</td> <td>820kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>30.2g</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>24.1g</td> <td>25g</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>3.4g</td> <td>3g以下</td> </tr> </table> <p>※牛乳は毎日付きます。 ※天候や行事等のため献立が変更になる場合があります。 ご了承ください。</p>			摂取値	基準値	エネルギー	811kcal	820kcal	たんぱく質	30.2g	30g	脂質	24.1g	25g	塩分	3.4g	3g以下	<b>12月の行事食</b> 12/14 クリスマス献立 12/19 誕生日献立 12/21 冬至献立		<b>1</b> マンゴープリン あおば ぎょうざ キムチ チャーハン チンゲンサイのスープ 801kcal 26.8g	<b>2</b> りんご ひじきの 煮物 鶏肉の ごまみそ 焼き ご飯 根菜の ピリ辛汁 843kcal 35.3g
	摂取値	基準値																		
エネルギー	811kcal	820kcal																		
たんぱく質	30.2g	30g																		
脂質	24.1g	25g																		
塩分	3.4g	3g以下																		
<b>5</b> いちご せりの ごま和え 牛ごぼう 丼 なめこのみぞれ汁 789kcal 27.1g	<b>6</b> いよかんゼリー まぐろの オーロラ ソース ご飯 もずくスープ 798kcal 29.4g	<b>7</b> 柿 海藻 サラダ 麻婆丼 中華スープ 848kcal 36.9g	<b>8</b> みかん いんげんの アーモンド 和え ししゃも フリッター わかめ ごはん 小松菜の みそ汁 786kcal 24.2g	<b>9</b> アスパラガス サラダ えびピラフ ポトフ 857kcal 30.6g																
<b>12</b> 水菜の ごま和え 韓国風 肉じゃが ご飯 白菜と豆腐 のみそ汁 831kcal 27.6g	<b>13</b> りんご 五目豆 ほっけの 塩焼き ご飯 みそ けんちん汁 761kcal 35.1g	<b>14クリスマス献立</b> クリスマスケーキ ポテト サラダ ハーブ焼 チキン 添え野菜 クロワッサン パンプキン ポタージュ 853kcal 31.1g	<b>15</b> アーモンドフィッシュ いかと 大根の 煮物 厚焼き卵 ご飯 かぶのみそ汁 818kcal 35.2g	<b>16</b> 杏仁 豆腐 えび シューマイ 醤油 ラーメン 836kcal 34.5g																
<b>19 誕生日献立</b> バンサン スー 手作り 春巻き ご飯 フカヒレスープ 775kcal 25.3g	<b>20</b> 果物 ブロッコリー としめじの ソテー えびカツ ご飯 ABCスープ 757kcal 27.7g	<b>21 冬至給食</b> 冬至かぼちゃ れんこん の炒め物 さんまの みぞれ煮 ご飯 みそ かきたま汁 875kcal 28.6g	<b>22 終業式</b> みかん おかか 和え 肉じゃが ご飯 ひきな汁 751kcal 27.4g	12/9～12/14と 12/22は、給食時間 が <b>17:30～18:00</b> に 変更になります。  4年生は修学旅行 のため12/8～ 12/13の給食はお 休みになります。																

# 12月 給食だよ！

平成28年11月  
宮城県名取高等学校(定時)

一年はあっという間ですね。今年も残すところ一ヶ月になりました。  
期末考査を乗り越えれば、楽しい冬休みです！  
今月は冬休み中の生活で気をつけてほしいことについてお知らせします。

## 冬休みも生活リズムをくずさないようにしましょう！

もうすぐ冬休みです。  
クリスマス・大みそか・お正月とごちそうを食べる機会が増え、体重の増加が気になる時期です。  
つつい食べ過ぎてしまいがちですが、腹八分目を心がけ、適度に体を動かすようにしましょう！  
また、夜更かしをしがちなの時期ですが、なるべく決まった時間に寝起きするようにしましょう。



生活リズムが崩れたら「朝決まった時間に起きる」「日光を浴びる」「朝食を決まった時間に食べる」と戻りやすくなるそうです。

もし体重が増えてしまっても、急激なダイエットは避けて下さい。  
1ヶ月に落としていい体重は、体重の5% (60kgの人は3kg、50kgの人は2.5kg、40kgの人は2kg) と言われています。それ以上のペースで減量すると、リバウンドしやすくなったり、体調が悪くなったり、ひどい場合、成長に影響がでたりします。



## 12月21日は冬至です

冬至とは、1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日、つまり昼が短く、夜が最も長い日です。  
この日にかぼちゃを食べて、ゆず湯につかると風邪をひかないといわれています。

かぼちゃは、鼻やのどの粘膜を健康に保つ「ビタミンA」が豊富に入っていて、風邪予防にぴったりです。  
給食でも20日に小豆と一緒に煮た「冬至かぼちゃ」を提供します。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のある「ビタミンC」を多くふくんでいます。お風呂だけではなく、食事にも取り入れたいですね、

冬至に **ん** のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります

