



12がつこんだてカレンダー

舞鶴市立三笠小学校

《牛乳は毎日つきます》

12がつきゅうしょくもくひょう

『おやつについて学習しよう』

食事と食事の間隔は4～5時間が理想的といわれています。しかし、私たちの生活では昼食と夕食の間が6～7時間くらい開いてしまうことがあります。このようなときは軽めのおやつをとることをおすすめします。

一方、おやつはとり方を間違えると大変です。量が多すぎると、夕食がきちんと食べられなくなってしまいます。一日、200キロカロリー以内を目安にしましょう。どんなものを、どんなふうに食べればよいかを知って、おやつを楽しみましょう。

200キロカロリーの目安

アイスクリーム→小1個 だらやき→1個
せんべい→3～4枚



1 (月) べいはん 米飯 おでん あまずあ 甘酢和え ふりかけ ぎゅうにゅう 牛乳	2 (火) きのこごはん さわらのピリ辛焼き からや かきたま汁 じる ぎゅうにゅう 牛乳 	3 (水) あじつ 味付けパン シェパードパイ風 ふう コンソメスープ みかん ぎゅうにゅう 牛乳 	4 (木) むぎ 麦ごはん ふゆやさい 冬野菜マーボー だいず 大豆と煮干しと にぼ さつまいもの揚げ煮 あに ぎゅうにゅう 牛乳	5 (金) あ ココア揚げパン フレンチサラダ やさい 野菜スープ ぎゅうにゅう 牛乳
〈おでん〉 「煮干し」でだしをとり、給食室の大きな鍋でじっくりと炊きます。具材にだしがたっぷりしみ込んだおでんはからだを温めてくれます。	〈地場産物の日〉さわら 魚へんに春と書いて「鱈（さわら）」と呼ばれる魚です。春にたくさんとれるので、この名前がついています。 あっさりしていて食べやすい魚です。	〈シェパードパイ風〉 シェパードパイとはイギリスの郷土料理で、「シェパード」は羊飼いのことを言います。食べきれなかったラム（羊）肉を焼いてマッシュポテトで覆った料理です。給食では牛と豚の合いびき肉を使用します。	〈冬野菜マーボー〉 冬に旬を迎える白菜とかぶがたっぷり入ったマーボー豆腐です。	～ココア揚げパン～ 児童のみなさんに大人気のココア揚げパンです。規格パンを給食室でからっと揚げて甘いココアパウダーを1つずつまぶしています。
8 (月) べいはん 米飯 ブルコギ丼 どん キムチスープ ぎゅうにゅう 牛乳	9 (火) ごもく 五目ごはん シイラの竜田揚げ たつたあ かぼちゃのみそ汁 しる ぎゅうにゅう 牛乳	10 (水) ぜんりゅうふん 全粒粉パン カレーミートサンド ふゆやさい 冬野菜スープ まいづるまっちゃ 舞鶴抹茶のカップケーキ ぎゅうにゅう 牛乳	11 (木) むぎ 麦ごはん かぼちゃ入り肉じゃが いにく こまつな 小松菜の煮びたし に ぎゅうにゅう 牛乳	12 (金) こがた 小型パン しょうゆラーメン だいこん 大根サラダ いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳
〈ブルコギ丼〉 「ブルコギ」は韓国の肉料理のひとつで、「ブル」は火、「コギ」は肉という意味があります。日本の焼き肉やすき焼きのような料理です。	～シイラ～ 体は金色や青みがかった色をしていて、とてもきれいです。 身は白くてやわらかく、くさみが少ないので食べやすい魚です。	〈地場産物の日〉舞鶴抹茶 舞鶴ではお茶の大会で全国1位となったおいしいお茶がつくられています。由良川流域の加佐地区という所で大切に育てられています。	～冬至（とうじ）～ 一年で一番太陽が出ている時間が短い日です。ゆずの入ったお風呂につかったり、かぼちゃを食べたりすると元気にすごせるといわれています。今年の冬至は12月22日です。	～かんぴょう～ かんぴょうには食物繊維、カリウム、カルシウムなどの栄養が含まれており、お腹の調子をととのえ、貧血予防にも効果があるといわれています。
15 (月) わかめごはん カマスのフライ そ 添えキャベツ とんじる 豚汁 ぎゅうにゅう 牛乳	16 (火) チキンライス じゃがいものチーズ煮 に たまご 卵スープ ぎゅうにゅう 牛乳	17 (水) ミルクパン フライドチキン かぶのスパイシースープ クリスマスデザート ぎゅうにゅう 牛乳	18 (木) むぎ 麦ごはん カレーライス かんぴょうサラダ ふくしんづ 福神漬け ぎゅうにゅう 牛乳	今月の地場産物 (舞鶴でとれた野菜や魚など) さわら (2日) 舞鶴抹茶 (10日) カマス (15日)
〈地場産物の日〉カマス カマスは細長い体で、時速150kmもの速さで泳ぎます。鋭い歯でエサをねらいます。秋から冬にかけて脂がのりおいしくなります。	〈じゃがいものチーズ煮〉 じゃが芋をコンソメでやわらかく煮て、ベーコン、チーズ、バター、パセリを入れ加熱します。	〈フライドチキン〉 外がカリッとしていて中はやわらかい人気の料理です。クリスマス気分を味わいながら食べましょう。	～かんぴょう～ かんぴょうには食物繊維、カリウム、カルシウムなどの栄養が含まれており、お腹の調子をととのえ、貧血予防にも効果があるといわれています。	

