



月目標 小学校 よくかんで食べよう 中学校 食事と健康の関係を理解しよう

日曜	主食	牛乳	汁もの・野菜・副菜・その他	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄の食品 熱や力のもとになる		栄養価	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
				たんぱく質 肉魚卵大豆	無機質 牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも・砂糖	脂質 油脂・種実	小	中
1木	★ひくシオ たすべつ献立 ごはん	○	豚汁 カラフル鶏そぼろ 梅風味サラダ	ふたにく みそ とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう きゅうり	にんじん	ごぼう だいこん しょうが えだまめ きゅうり	たまねぎ ながねぎ コーン キャベツ うめ	こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく さとう	ひまわりあぶら	616 681 27.7 30.8 17.4 18.9 2.1 2.6
2金	★節分献立 ごはん	○	けんちん汁 いわしのみりんじょうゆ焼き のりマヨサラダ	ふたにく みそ とうふ いわし みそ みそ だいす	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	ごぼう ながねぎ もやし	こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく	ひまわりあぶら ノイック マネース	651 728 32.7 37.1 20.7 23.1 2.4 2.8	
5月	ごはん	○	からみとうふ汁 辛い豆腐汁 野菜の昆布和え	ふたにく みそ とうふ とうふ ふたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にら こまつな	たまねぎ キャベツ にんにく だいこん	もやし しょうが たけのこ きゅうり	こめ おおむぎ さとう はるさめ	ひまわりあぶら いりごま ごまあぶら	597 658 25.3 27.4 17.0 18.6 2.6 3.0
6火	コッペパン	○	ささみと春雨のスープ チリコンカン ツナわかめサラダ	ふたにく たいす ふたにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	えのきだけ ながねぎ たまねぎ きゅうり	はくさい にんにく キャベツ	コッペパン はるさめ こめこ	ひまわりあぶら	665 740 32.1 35.7 22.7 24.7 3.5 4.1
7水	ごはん	○	肉じゃが シルバーの西京みそ焼き 福神漬け和え	ふたにく シルバー	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ ぶくじんづけ	だいこん きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも しらたき さとう	ひまわりあぶら	624 694 27.7 31.0 16.1 17.4 2.9 3.3
8木	★心援献立 ごはん	○	さといも みそ 米粉のチキンカツ・ソース カラフルおひたし	あぶらあげ みそ チキンカツ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ なめこ ながねぎ もやし コーン	だいこん はくさい	こめ おおむぎ さとう ココアぎゅうにゅうのもと	ひまわりあぶら	672 743 23.8 26.4 20.1 22.0 2.5 3.0
9金	ごはん	○	ミートボールカレー ごぼうサラダ いよかん(1/4切れ)	ミートボール ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく りんご だいこん いよかん	たまねぎ ごぼう きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも	ひまわりあぶら ノイック マネース	724 800 20.9 22.7 24.5 27.1 2.1 2.5
13火	食パン	○	凍り豆腐のスープ パンネのミートソース コールスローサラダ	ふたにく ごおりとうふ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	えのきだけ もやし にんにく きゅうり	はくさい キャベツ	しょうパン でんぷん マカロニ	ひまわりあぶら ドレッシング	663 743 26.4 29.1 20.8 22.6 3.4 4.0
14水	ごはん	○	ワントンスープ ヤンニョムチキン くずきりの和え物	ふたにく なると ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい にんにく きゅうり	エリンギ ながねぎ キャベツ	こめ おおむぎ ワントン でんぷん さとう くずきり	ひまわりあぶら ごまあぶら いりごま	675 747 29.9 33.1 17.9 19.6 2.4 2.7
15木	ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 厚揚げのごまだれがけ	ふたにく ごおりとうふ あつあげ	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん いんげん	しょうが こんにゃく きゅうり	たまねぎ キャベツ なめたけ	こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく さとう でんぷん	ひまわりあぶら すりごま	639 715 26.2 29.5 20.1 22.8 2.3 2.6
16金	ごはん	○	とうふ入りみそ汁 さばのみそだれがけ きりぼしだいこん こんにゃく 切干大根と昆布の煮物	あぶらあげ とうふ わかめ とうふ みそ さば さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん いんげん	たまねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう でんぷん	ひまわりあぶら	629 698 28.7 31.5 18.9 20.6 2.5 2.8	
19月	★食育の白献立 ごはん	○	すいとん汁 豚肉と凍り豆腐の甘辛 磯香おひたし	ふたにく あぶらあげ みそ ふたにく ごおりとうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい しょうが もやし	ながねぎ はくさい	こめ おおむぎ すいとん でんぷん さとう	ひまわりあぶら	686 761 28.6 31.5 19.9 21.8 2.6 3.0
20火	丸パン	○	ヘルシーポトフ キャベツメンチカツ・ソース コーンサラダ	ウイナー キャベツメンチカツ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり コーン	だいこん キャベツ レタス	まるパン じゃがいも	ひまわりあぶら	644 728 24.8 27.4 21.2 23.2 3.5 3.8
21水	ごはん	○	豆腐とわかめのみそ汁 鮭の塩焼き ポテたまサラダ	あぶらあげ とうふ みそ さけ あおだいす ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ ながねぎ コーン	えのきだけ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも ひまわりあぶら	667 741 31.7 34.8 23.6 26.1 2.1 2.4	
22木	ごはん	○	キムチチゲ ちくわのかば焼き(2こ) つぼ漬け和え	ふたにく とうふ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく もやし はくさい キムチ ながねぎ キャベツ つぼづけ	えのきだけ はくさい しょうが きゅうり	こめ おおむぎ でんぷん さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら すりごま	598 677 22.6 26.1 17.8 19.7 2.8 3.5
26月	ごはん	○	小松菜と厚揚げのみそ汁 ハンバーグおろしダレ きりぼしだいこん こんにゃく きりぼしだいこん こんにゃく きりぼしだいこん こんにゃく きりぼしだいこん こんにゃく	あつあげ みそ ハンバーグ ふたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう きりぼし	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん こんにゃく	えのきだけ ごぼう	こめ おおむぎ じゃがいも さとう でんぷん	ひまわりあぶら	654 745 27.6 31.7 20.0 22.9 2.9 3.5
27火	こめこ 米粉パン	○	白菜とブロッコリーのシチュー 焼肉サラダ 中野市のいちご(2こ)	ふたにく ふたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい にんにく きゅうり いちご	コーン しょうが キャベツ レタス	こめこパン じゃがいも さとう	ひまわりあぶら	673 754 25.0 27.5 23.2 25.7 2.5 2.9
28水	★中野平中 お楽しみ献立 わかめごはん	○	かきたまスープ 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ 米粉のブルーベリークレープ	ふたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい にんにく きゅうり	えのきだけ しょうが もやし コーン	こめ おおむぎ でんぷん はるさめ さとう こめこクレープ	ひまわりあぶら	711 781 28.6 32.5 21.9 23.3 2.7 3.0
29木	ごはん	○	まーぼーとうふ 麻婆豆腐 蒸しぎょうざ(2こ) こんにゃく海藻サラダ	ふたにく とうふ みそ ぎょうざ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん にら	しょうが たまねぎ ほししいたけ ながねぎ きゅうり	にんにく たけのこ キャベツ	こめ おおむぎ さとう でんぷん サラダこんにゃく	ひまわりあぶら ごまあぶら	623 701 24.1 27.1 19.3 21.5 2.6 3.0

※ 今月の学校給食費の口座振替日は 2月16日(金)です。

※ ごはんは 大麦入ります。

※ 食材の関係で献立を変更する場合があります。

食育だより



令和5年度

2月号

(毎月19日は食育の日)

中野市 南部学校給食センター

よくかんで食べよう！ かむことの4つの効果

食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日ごろからよくかんで食べる習慣をつけたいですね。

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

消化を助ける



よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する



脳の働きを活性化

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

かむことと脳の関係とは？



かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。

あなたの「腸」は健康ですか？

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便（うんち）となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナの黄色がかかった便がつくれ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

腸内環境を整えるには

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

食事は朝・昼・夕と規則正しくとる 	よく体を動かす 	水分を十分にとる 	便意を我慢しない
-----------------------------	--------------------	---------------------	---------------------

腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましょう！

食物繊維の多い食品 	発酵食品
----------------------	-----------------

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。



節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

イワシ イワシを焼くにおいて鬼を追い払います。イワシの頭はヒラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。	大豆 いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べると1年の幸福を願います。	恵方巻き 太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方=今年のは東北東）を向いて食べるといわれています。関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。
そば 年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。	こんにゃく 体の中にたまった砂（不要なもの）を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。	