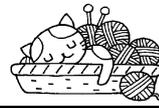




2月よていこんだてひょう

月目標：寒さに負けない食事をしよう



日 曜日	主食	牛乳	おかず	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄色の食品 熱や力のもとになる		栄養価			
				1群 たんぱく質 魚肉卵豆腐	2群 無機質 牛乳小魚海藻	3群 おもにカロテン 緑黄色野菜	4群 おもにビタミンC その他の野菜果物	5群 糖質 穀物芋類砂糖	6群 脂肪 あぶら脂・種実類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
				小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校		
3月	節分の献立 ごはん	○	けんちん汁 いわしのかば焼き ゆかり大根 福豆	とりにく ちくわ あぶらあげ とうふ いわし あおだいず	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう きゅうり	こめ おおむぎ こんにやく さといも でんぶ さとう	ごまあぶら ひまわりあぶら	635 29.0 20.8 2.3	733 33.4 23.3 2.8		
4火	ごはん	○	トックスープ 豚肉とキムチの炒め物 白菜ナムル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが ぶなしめじ はくさい きゅうり	こめ おおむぎ さとう マロニー トック	ごまあぶら ひまわりあぶら いりごま	600 23.8 14.8 2.6	692 27.0 16.2 3.0		
5水	ごはん	○	かみなり汁 さばのごまだれがけ 五目きんぴら	とりにく とうふ あぶらあげ みそ さば さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう はくさい なごねぎ たけのこ れんこん	こめ おおむぎ こんにやく さとう でんぶ	ひまわりあぶら すりごま	701 31.5 28.8 2.6	808 36.0 32.8 3.0		
6木	食パン	○	ワンタンスープ お豆のドライカレー いよかん	ぶたにく なると だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ エリンギ もやし しょうが コーン いよかん	しょくパン ウェーブワンタン こむぎこ	ごまあぶら ひまわりあぶら	634 29.5 21.8 2.9	737 34.0 24.6 3.4		
7金	ごはん	○	道産子汁 ささみの米粉カツ もやしと枝豆のサラダ	さけ みそ ささみカツ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん コーン なごねぎ もやし えだまめ	こめ おおむぎ じゃがいも	ひまわりあぶら	598 26.9 16.4 2.3	691 30.7 18.1 2.6		
10月	ごはん	○	鶏肉とじゃがいもの煮物 木の葉かまぼこのマヨネーズ焼き (が2コ 甲1コ) 梅ドレッシングサラダ	とりにく このはあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり うめ	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく さとう	ひまわりあぶら ノンエッグ マヨネーズ	646 25.4 16.7 2.6	753 29.2 18.6 3.0		
12水	高社中 思い出 献立 わかめ ごはん	○	豚汁 山賊焼き ツナポテトサラダ いちごクレープ	ぶたにく とうふ みそ とりにく ツナフレック	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん なごねぎ こんにやく りんごソース たまねぎ きゅうり コーン	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく さとう でんぶ いちごクレープ	ひまわりあぶら	789 32.6 28.8 3.1	901 37.4 32.1 3.6		
13木	丸パン	○	キャベツのスープ煮 ハンバーグデミグラスソース ツナわかめサラダ	ウィンナー ツナフレック ハンバーグ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	まるパン じゃがいも	641 27.3 26.0 3.5	749 31.5 29.7 4.1			
14金	ごはん	○	ひき肉とコーンのカレー のり塩ポテト 大根とツナのサラダ	ぶたにく ツナフレック	ぎゅうにゅう あおのりこ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ コーン りんごソース だいこん きゅうり キャベツ レモンかじゅう	こめ おおむぎ じゃがいも	ひまわりあぶら	748 21.6 26.8 2.6	871 24.8 30.4 3.2		
17月	ごはん	○	煮こみおでん キムタクご飯の具 切干大根のごま酢和え	さつまあげ ちくわ ぶたにく ツナフレック	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん しょうが たけのこ つぼつけ はくさいキムチ きりほしだいこん キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ さといも こんにやく さとう	ごまあぶら いりごま	600 25.8 16.1 3.3	693 29.2 17.8 4.1		
18火	ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮 蒸しぎょうざ (2コ) 春雨サラダ	ツナフレック とうふ ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ なごねぎ きゅうり キャベツ	こめ おおむぎ さとう でんぶ マロニー	ひまわりあぶら ごまあぶら	675 25.7 23.3 2.1	765 28.7 25.5 2.3		
19水	ごはん	○	おろし汁 いかのねぎ塩焼き せん切りポテトのカレーサラダ	ぶたにく あぶらあげ いか ツナフレック	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう ぶなしめじ だいこん なごねぎ しょうが にんにく きゅうり	こめ おおむぎ でんぶ さとう じゃがいも	ごまあぶら すりごま ノンエッグ マヨネーズ	592 29.0 18.8 2.2	682 32.7 21.0 2.3		
20木	コッパ パン	○	ポテトとベーコンのスープ タンドリーチキン コールスローサラダ りんごジャム	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	コッパパン じゃがいも りんごジャム	ノンエッグ マヨネーズ	686 29.1 28.7 3.3	791 32.9 32.4 3.8		
21金	食育の日 献立 ごはん	○	のっぺい汁 ちくわのお好み揚げ (2コ) 野菜漬け和え	とりにく かまぼこ ちくわ	ぎゅうにゅう あおのりこ	にんじん のざわなづけ	はくさい なごねぎ キャベツ	こめ おおむぎ さといも でんぶ てんぶらこ さとう	ひまわりあぶら すりごま ごまあぶら	580 23.1 14.8 3.0	678 27.7 16.4 3.7		
25火	ひくシオ たすベジ 献立 ごはん	○	筑前煮 カラフル鶏そぼろ キャベツのごまネーズサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ れんこん ほししいたけ だいこん しょうが コーン えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ おおむぎ こんにやく さとう	ひまわりあぶら ノンエッグ マヨネーズ いりごま	684 32.5 23.5 2.2	795 37.3 26.8 2.7		
26水	ごはん	○	なめこ汁 ししゃもの南蛮だれがけ (2び) じゃがいもの炒め物	とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも	にんじん	だいこん はくさい なごねぎ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	ごまあぶら	562 27.3 15.0 2.9	650 31.6 16.9 3.6		
27木	米粉パン	○	コーンポタージュ ラビオリのミートソース和え 糸寒天のサラダ	ベーコン とうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ コーン だいこん きゅうり	こめこパン ラビオリ さとう こめこ	ひまわりあぶら	649 28.1 22.1 3.5	762 32.9 25.4 3.9		
28金	ごはん	○	厚揚げのそぼろ汁 肉団子の甘酢あんかけ ひじきの五目煮	とりにく あつあげ あぶらあげ さつまあげ にくだんこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ たけのこ エリンギ	こめ おおむぎ さとう でんぶ さつまいも こんにやく	ひまわりあぶら	755 28.8 29.8 3.5	878 33.1 34.3 4.0		



※ごはんは大麦入りです。

※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

2月

こんげつ むくひょう
～今月の目標～

よくかんで食べよう
(中) 食事と健康の関係を理解しよう

私たちの周りには、素材がわからないくらいに加工された食品や脂質を多く含んで口当たりの良い食品があふれているため、あまりかまなくても食べられる傾向がみられています。また、食事時間を十分に、ゆっくりかんで味わうゆとりがなくなっていることも、かまなくなった原因の一つと考えられます。かむことは食べることの原点です。食べ物をかんで味わうことの大切さをもう一度思い起こし、しっかりと食べる習慣をつけることが必要なのではないでしょうか。

かむことの効果

- よくかむことで満腹感が得られ、食べすぎを防ぐので肥満を予防します。
- だ液がたくさん出るので、むし歯を予防する効果があります。
- 食べ物が細かくかみくだかれるほか、だ液に含まれる消化を促す成分が食べ物に混ざり、消化・吸収をよくします。
- 顎を動かす筋肉が動くため、まわりの血管や神経が刺激され脳の血流量も増えます。脳の働きを活性化させ、記憶力などがよくなるといわれます。

よくかむ習慣をつけるには？

かみごたえのある食品を取り入れる	<p>かたいもの、繊維質の多いもの、弾力がある物など</p>	
素材の切り方を大きく	皮付きのまま使う	
<p>かむ回数を増やす</p>	<p>かみごたえアップ</p>	
<p>かむ力をつけるためには素材と調理法などに気をつけましょう</p>		

かみごたえは食べ物で決まる

食べ物は大きさやかたさ、弾力性など、いろいろな違いがありそれによってかみごたえもかわります



給食センターのホームページはコチラから。給食の写真も見られます！

かみごたえのないもの

特徴

- ・やわらかいもの
- ・加工度が高いもの
- ・よくかまなくても食べられるもの

かみごたえのあるもの

特徴

- ・かたいもの
- ・繊維質の多いもの
- ・よくかまないと食べられないもの

かみごたえのないやわらかいものばかり食べているとかむ力が衰えてしまうので注意しましょう。

子どもの生活習慣病の予防と食事

最近、肥満や高血圧、高コレステロールなど、生活習慣病の危険因子をいくつも持っている子どもが増えているといわれています。

同時に、こうした増加の原因としては、食事や生活習慣の変化によるところが大きいとする研究結果が学会などでも報告されています。

生活習慣病を予防するために、家庭でも食事の面で心がけていきましょう。

<p>脂肪のとり過ぎを避けるため、料理は和風・洋風・中華風などいろいろ組み合わせよう。</p>	<p>肥満を避けるため砂糖の入った菓子や清涼飲料水をとり過ぎないようにしよう。</p>	<p>体に大切なビタミンを補うため、緑黄色野菜を毎日たっぷり食べるようにしよう。</p>			
<p>食物繊維を含むいも、海藻も忘れずに。</p>	<p>塩分や糖分のとり過ぎを防ぐため甘いお菓子は控えるとか、ラーメンのスープを残すなどの工夫をしましょう。</p>	<table border="1"> <tr> <td> <p>スープを飲まない 塩分量 1.7g</p> </td> <td> <p>スープを半分飲む 塩分量 5.3g</p> </td> <td> <p>スープを全部飲む 塩分量 8.8g</p> </td> </tr> </table> <p>小中学生の一日の塩分摂取目標量はおよそ5~7gです。気をつけないとちょっとしたことで摂取量をオーバーしてしまいます。</p>	<p>スープを飲まない 塩分量 1.7g</p>	<p>スープを半分飲む 塩分量 5.3g</p>	<p>スープを全部飲む 塩分量 8.8g</p>
<p>スープを飲まない 塩分量 1.7g</p>	<p>スープを半分飲む 塩分量 5.3g</p>	<p>スープを全部飲む 塩分量 8.8g</p>			

感染症に負けない体をつくろう

風邪など、感染症の予防には規則正しい生活を心がけることも大切です。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間に取るようにしましょう。適度な運動はストレス解消や睡眠の質の向上につながりますよ。

<p>手洗い・うがい</p>	<p>バランスのとれた食事</p>	<p>十分な睡眠</p>	<p>適度な運動</p>
----------------	-------------------	--------------	--------------