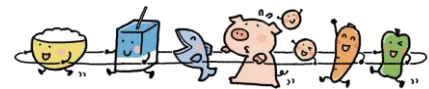




2月 予定献立



日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		小学生	中学生	おしらせ ひとくちメモ
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		I材料-	I材料-	
				1群 魚・肉・卵 大豆	2群 牛乳・小魚 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋 砂糖	6群 油脂類	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	
2月	麦ご飯	○	かきたま汁 豚肉生姜焼き のりマヨ和え きなこ白玉	なると、たまご ぶたにく きなこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん みずな ほうれんそう	たまねぎ、えのき しょうが、もやし キャベツ	むぎごはん でんぷん しらたまもち さとう	ノンエッグ マヨネーズ	632 kcal 29.9 g 15.9 g 2.3 g	804 kcal 36.6 g 18.1 g 3.0 g	4年生の お楽しみ献立
3火	セルフ恵方巻	○	手巻きのり 吹雪汁 いわしのかば焼き 梅の香あえ	とりにく かまぼこ ゆしどうふ	ぎゅうにゅう のり いわし(魚)	にんじん ほうれんそう	ごぼう、えだまめ たまねぎ、はくさい しょうが キャベツ、もやし	むぎごはん さとう こんにゃく さとう、でんぷん	こめあぶら	649 kcal 28.6 g 19.6 g 2.8 g	804 kcal 34.1 g 23.0 g 3.6 g	まつたんこんだて 節分献立
4水	中華麺	○	マーボーラーメンスープ パステウ パンサンズウ	ぶたにく どうふ、みそ パステウ ハム、たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ キャベツ、きゅうり	ちゅうかめん でんぷん はるさめ、さとう	こめあぶら ごまあぶら	733 kcal 28.1 g 26.8 g 2.7 g	876 kcal 33.8 g 31.0 g 3.5 g	パステウとは、ブラ ジル料理のひとつで す。餃子に似た食べ 物です。
5木	コッパン	○	チンゲン菜のスープ チリコンカン 糸寒天のサラダ いちご	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ、えのき だいこん、にんにく キャベツ、いちご	コッパン はるさめ、こむぎこ	こめあぶら バター オリーブゆ	613 kcal 27.4 g 21.8 g 3.0 g	760 kcal 33.4 g 26.1 g 3.7 g	年末から年始にかけ ていちごが奮闘して いました。やっとう味 わうことができそう です。
6金	麦ご飯	○	ツナカレー チキンカツ 福神漬け和え	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト、こまつな	しょうが、にんにく たまねぎ コーン、キャベツ もやし、ぶくじんづけ	むぎごはん じゃがいも こむぎこ、ばんこ	こめあぶら ごまあぶら	738 kcal 29.6 g 24.4 g 2.4 g	940 kcal 36.5 g 29.6 g 2.8 g	おうえんこんだて 応援献立
9月	麦ご飯	○	辛味とうふ汁 しゅうまい こんぶ和え	ぶたにく どうふ、みそ とりにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ、はくさい しょうが、たけのこ しいたけ、えだまめ キャベツ、もやし	むぎごはん しゅうまいのかわ でんぷん	ごまあぶら	604 kcal 26.5 g 15.7 g 2.3 g	750 kcal 32.1 g 18.0 g 2.7 g	鬼無里のしゅうまい は、手作りのジャン ボしゅうまいです。
10火	麦ご飯	○	豚汁 主菜セレクト ブロッコリーサラダ ミニトマト	ぶたにく どうふ、みそ さわら(魚) たまご とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ミニトマト	ごぼう、だいこん たまねぎ、キャベツ にんにく、しょうが コーン	むぎごはん じゃがいも、さとう こめこ、でんぷん こむぎこ てんぷらこ マカロニ	こめあぶら ドレッシング	776 kcal 43.5 g 23.3 g 2.9 g	991 kcal 54.8 g 28.1 g 3.8 g	しゅうがくせい 小学生は スキー教室
12木	コッパン	○	ジュリエヌスープ マカロニグラタン さつまいものサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん、パセリ	たまねぎ、えのき はくさい、しめじ キャベツ、きゅうり	コッパン マカロニ こむぎこ、ばんこ さつまいも	こめあぶら バター、ごま ノンエッグ マヨネーズ	674 kcal 27.8 g 26.0 g 2.9 g	838 kcal 33.9 g 31.7 g 3.8 g	おうえん 食べて応援 フランス France
13金	チキンピラフ	○	押し麦入り野菜スープ ハートのサラダ 手作りココアプリン	とりにく ワインナー	ぎゅうにゅう かんてん ホイップ クリーム	にんじん ピーマン こまつな ブロッコリー	たまねぎ、だいこん キャベツ、コーン	むぎごはん こめマカロニ さとう ココアプリン	バター ドレッシング	625 kcal 25.8 g 19.4 g 2.1 g	777 kcal 30.9 g 22.8 g 2.6 g	今日の給食には、 ハートがたくさん登 場します。探してみ てね。
16月	麦ご飯	○	わかめとキムチのスープ ビビンバの具 ビビンバの具(ナムル)	とりにく どうふ ぶたにく たまご、みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん、ら ほうれんそう	たまねぎ、えのき はくさいキムチ にんにく、しょうが たけのこ、もやし だいこん、きゅうり	むぎごはん さとう	こめあぶら ごま	600 kcal 30.9 g 17.0 g 2.5 g	763 kcal 38.0 g 20.0 g 3.5 g	おうえん 食べて応援 韓国 Korea
17火	麦ご飯	○	野菜スープ ハンバーグたまねぎソース 春菊とおからのサラダ	とりにく ぶたにく たまご、おから ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しゅんぎく	たまねぎ、えのき かぶ、キャベツ	むぎごはん ばんこ	こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ	647 kcal 29.4 g 23.2 g 2.1 g	824 kcal 36.0 g 27.7 g 2.6 g	おうえん 食べて応援 ドイツ Germany
18水	麦ご飯	○	中華コーンスープ 春巻き 中華和え	とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ、たけのこ コーン、えのき もやし、きゅうり キャベツ	むぎごはん でんぷん はるまぎのかわ はるさめ、さとう	こめあぶら ごまあぶら	647 kcal 26.3 g 19.4 g 2.3 g	822 kcal 32.3 g 22.8 g 2.8 g	おうえん 食べて応援 中国 China
19木	コッパン	○	きのこのポタージュ カチャトラ ブロッコリーサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん パセリ ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ、しめじ えのき、しいたけ にんにく、きパプリカ キャベツ	コッパン じゃがいも	こめあぶら オリーブゆ	627 kcal 34.2 g 19.8 g 3.0 g	773 kcal 42.7 g 23.5 g 3.6 g	おうえん 食べて応援 世界の食文化 イタリア Italy
20金	麦ご飯	○	ハヤシライスソース フィッシュ&チップス 海藻サラダ	ぶたにく たら(魚)	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	しょうが、にんにく たまねぎ、しめじ キャベツ、だいこん コーン	むぎごはん こむぎこ さとう じゃがいも	こめあぶら オリーブゆ	801 kcal 32.2 g 25.5 g 2.7 g	987 kcal 39.5 g 28.9 g 3.5 g	おうえん 食べて応援 イギリス UK
24火	麦ご飯	○	田舎汁 シャキシャキつくね ごま和え	きぬあけ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ、だいこん ねぎ、れんこん、しょうが えのき、キャベツ	むぎごはん じゃがいも、ばんこ さとう でんぷん	ごま	591 kcal 26.5 g 14.8 g 1.8 g	748 kcal 32.6 g 16.9 g 2.4 g	れんこんの入ったつ くねをよく噛んで食 べ、シャキシャキ感 を楽しんでください。
25水	ゆかりご飯	○	絹揚げのそぼろ汁 ちくわの磯辺揚げ 即席漬け	とりにく きぬあけ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり しおこんぶ	あかじそ にんじん	しょうが、たまねぎ だいこん、しめじ キャベツ、きゅうり レモンかじゅう	むぎごはん さとう、でんぷん てんぷらこ	こめあぶら	642 kcal 25.6 g 20.4 g 2.1 g	819 kcal 31.5 g 24.1 g 2.8 g	赤じそのふりかけの ことを「ゆかり」と言 います。「古今和歌 集」の中で、紫色は 「縁」を象徴する色だ そうです。
26木	ホットドック	○	わかめスープ こんにゃくサラダ りんごゼリー	ワインナー とりにく かまぼこ どうふ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ かんてん	にんじん こまつな	にんにく、たまねぎ えのき、キャベツ コーン りんごジュース	コッパン こんにゃく ナタデココ	オリーブゆ ごまあぶら ごま	636 kcal 24.8 g 25.8 g 3.5 g	791 kcal 30.2 g 31.4 g 4.3 g	しゅうがくせい 小学生の お楽しみ献立
27金	スパゲッティ	○	ミートソース キャラメルポテト 小松菜サラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト、こまつな	にんにく、しょうが たまねぎ、しめじ キャベツ、もやし	スパゲッティ さつまいも さとう	こめあぶら バター ごまあぶら	707 kcal 29.5 g 22.0 g 2.1 g	883 kcal 36.2 g 26.2 g 2.8 g	キャラメルポテトは、 バターとグラニュー 糖で、キャラメルソー スを作ります。

☆ 献立は都合により変更することがあります

食育だより 2月

2月の目標

食事と健康の関係を理解しよう

食事は、みなさんの成長や健康に関わっています。自分の食事や食べたもの、食べ方などが、健康とどんなふうに繋がっているか考えてみましょう。

朝食を食べると

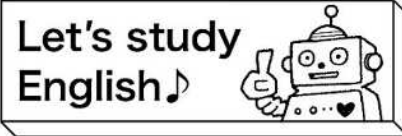


朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

学力も体力もアップ!?

朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。



朝食は英語で何ていうの?

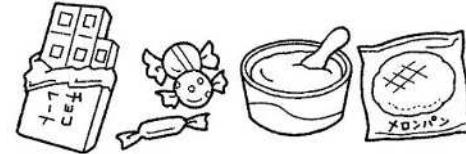
朝食は、英語で「breakfast」といいます。断食(fast)を破る(break)という意味です。朝食をぬくと長時間、食事をとらないことになります。1日の始まりにきちんと朝食をとりましょう。

糖分・脂質・塩分

どれも体に必要だけど、とりすぎには注意しましょう!

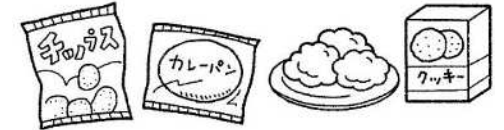
糖分をとりすぎると

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。



脂質をとりすぎると

肥満になりやすいだけでなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸がんなどになる危険が高まります。



塩分をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかにも胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。



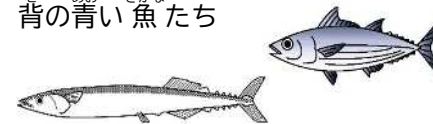
生活習慣病って何?

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。

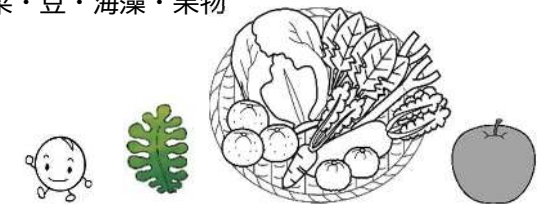


★とりすぎたら...




血液をサラサラにする脂を持った背の青い魚たち



急な血糖値の上昇や脂質の吸収を抑える野菜・豆・海藻・果物



よくかんで食べることも大切

<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p> 	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p> 
<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p> 	<p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p> 