




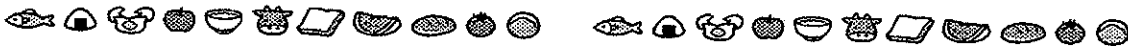


| 日 曜 | 献立名 | 牛乳 | 主 な 材 料 | | | | | | たんぱく質(下) |
|------|------------------------------------------------------|----|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------|----------------------|
| | | | 1 群 | 2 群 | 3 群 | 4 群 | 5 群 | 6 群 | |
| 2 月 | ごはん 味付のり 肉じゃが 和風サラダ | ○ | 牛肉 さつま揚げ | 味付のり | にんじん さやいんげん にんじん | 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 | 米 強化米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 砂糖 | 米油 米油 | 784(kcal) 25.7(g) |
| 3 火 | 黒糖パン かやくうどん 小松菜のソテー | | 鶏肉 油揚げ かまぼこ 豚肉 | | にんじん ねぎ 小松菜 にんじん | 玉ねぎ キャベツ もやし | 黒糖パン うどん | 米油 | 755 34.4 |
| 4 水 | いりこ菜めし 厚焼き卵 豚汁 お月見団子 | ○ | お月見献立 厚焼き卵 豚肉 豆腐 油揚げ みそ | しらす干し | 菜めし |  大根 ごぼう | 米 強化米 さつま芋 こんにゃく お月見団子 | | 830 29.5 |
| 5 木 | パン マーシャルピーンズ 里芋コロッケ チキンとマカロニのクリーム煮 | ○ | マーシャルピーンズ 鶏肉 | 牛乳 | にんじん パセリ | 玉ねぎ | パン 里芋コロッケ マカロニ 小麦粉 | 米油 マーガリン | 842 28 |
| 6 金 | ひじきごはん 凍り豆腐の煮物 即席漬け みかん | ○ | 鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 鶏肉 ちくわ | ひじき まわかめ | にんじん 縮ぎや にんじん さやいんげん | きゅうり キャベツ みかん | 米 強化米 砂糖 じゃが芋 砂糖 | 米油 米油 | 783 29.5 |
| 10 火 | パン ブルーベリージャム ポパイオムレツ キャベツとベーコンのスー りんご | ○ | 目の愛護デー献立 オムレツ ベーコン | |  ほうれん草 にんじん ねぎ | ブルーベリージャム キャベツ えのき茸 りんご | パン 春雨 | | 730 25 |
| 11 水 | ごはん わかめふりかけ さばの照焼 秋野菜の煮物 | ○ | さばの照焼 鶏肉 | わかめふりかけ | にんじん さやいんげん | れんこん ごぼう しいたけ | 米 強化米 里芋 こんにゃく 砂糖 | 栗 米油 | 828 33.8 |
| 12 木 | キャラットパン いわしのアングレース 野菜たっぷりスープ チーズ | ○ | いわし ベーコン いんげん豆 |  チーズ | クリスタルキャラット かぼちゃ にんじん 小松菜 | 玉ねぎ セロリー キャベツ | パン 片栗粉 砂糖 パン粉 じゃが芋 マカロニ | 米油 マーガリン | 853 34.6 |
| 13 金 | 日曜参観日の振替休日 | | | | | | | | |
| 16 月 | 秋の香りごはん さんまの塩焼 旬菜のみそ汁 | ○ | 油揚げ さんまの塩焼 豆腐 油揚げ みそ |  | にんじん さやいんげん にんじん ねぎ | しめじ 大根 白菜 舞茸 | 米 強化米 さつま芋 | 栗 | 817 31.1 |
| 17 火 | パン りんごジャム スイートシチュー ひじきとツナのサラダ | ○ | 鶏肉 ベーコン まぐろ水煮 | 牛乳 ひじき | にんじん パセリ | りんごジャム 玉ねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ | さつま芋 小麦粉 マーガリン マヨドレ ごま | 812 28 | |
| 18 水 | 麦ごはん 福神漬 ビーンズカレー ヨーグルト和え | ○ | 鶏肉 ひよこ豆 | ヨーグルト | にんじん | 福神漬 玉ねぎ アップルソース みかん りんごもも | 米 麦 強化米 じゃが芋 ナタデココ | 米油 | 835 23.8 |
| 19 木 | 中間テスト | | | | | | | | |
| 20 金 | ごはん さばの竜田揚げ 大平 みかん | ○ | さばの竜田揚げ 鶏肉 生揚げ 凍り豆腐 | | にんじん | ごぼう れんこん しいたけ みかん | 米 強化米 片栗粉 里芋 こんにゃく 砂糖 | 米油 米油 | 860 32.3 |
| 23 月 | ごはん ひじきと生揚げの煮物 野菜のごま酢和え パリッシュ | ○ | 鶏肉 大豆 生揚げ ちくわ | ひじき パリッシュ | にんじん さやいんげん にんじん | きゅうり もやし | 米 強化米 砂糖 砂糖 | 米油 ごま | 763 29.5 |
| 24 火 | パン チョコパテ 卵スープ 大根サラダ りんご | ○ | 卵 まぐろ水煮 | | ねぎ にんじん ほうれん草 | 干しいたけ 大根 りんご | パン チョコパテ 春雨 片栗粉 砂糖 | ごま油 マヨドレ ごま | 752 27.6 |
| 25 水 | ごはん 麻婆豆腐 小松菜のおひたし | ○ | とうふ 牛ミンチ 豚ミンチ みそ | しらす干し | にんじん たら 小松菜 | 玉ねぎ キャベツ | 米 強化米 砂糖 片栗粉 砂糖 | ごま油 ごま | 755 30.8 |
| 26 木 | ロールパン きのこのスパゲティー 野菜のごまドレッシング ミルクココア | ○ | ベーコン いか | しらす干し | にんじん 小松菜 ほうれん草 | 玉ねぎ しめじ 舞茸 キャベツ とうもろこし | パン スパゲティー 砂糖 ミルクココア | 米油 ごま 米油 | 761 29.3 |
| 27 金 | 梅ちりごはん さんまの生姜煮 野菜のうま煮 | ○ | さんまの生姜煮 鶏肉 生揚げ ちくわ | しらす干し | にんじん さやいんげん | 梅 ごぼう | 米 強化米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 | ごま 米油 | 848 31.6 |
| 30 月 | 文化祭の振替休日 | | | | | | | | |
| 31 火 | アップルパン ハロウィン ポトフ チンゲン菜のソテー ハロウィンデザート | ○ | チキンウインナー ベーコン |  | にんじん パセリ チンゲン菜 にんじん ハロウィンデザート | ドライアップル 玉ねぎ かつら キャベツ セロリー とうもろこし | パン じゃが芋 | | 819 26 |

食育だより 10月号

和木町立学校給食センター
栄養教諭 藤中 啓子

青い空、さわやかに吹きわたる秋風に、稲穂が揺れています。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして食欲の秋です。自然の恵みに感謝し、地域で育まれてきた食文化を大切にしたいと思います。また、秋は過ごしやすい季節です。元気でいろいろな秋を楽しみたいものですね。



よくかんで、味わって食べましょう!

お米をはじめ、さまざまな作物が実りの季節を迎えました。秋は「食欲の秋」ともいうように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回るため、つい食べ過ぎてしまう人も多いのでは? そんな時は、一口30回を目安によくかんで、どんな味や香りがするか意識して食べてみましょう。よくかむことで、脳に満腹のサインが届き、食べ過ぎを防いでくれます。また、五感を使って味わうことは満足感につながります。

五感を使って味わおう

目=視覚

色・形・大きさ



耳=聴覚

かんだときの音

鼻=嗅覚

におい・風味

舌=味覚

甘味・酸味・苦味・塩味・うま味

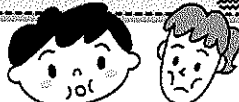
歯や舌=触覚

温度・歯ごたえ・舌触り・辛み・えぐみ・しぶみ

(5つの基本味)



子どもの「肥満」と「やせ」



近年、食生活の乱れによる肥満や生活習慣病の増加、若い女性では無理なダイエットによる「やせ」が問題となっていますが、これは決して大人だけの問題ではありません。子どもの肥満は成人肥満につながりやすく、生活習慣病を合併する可能性が高くなります。また、ダイエット指向の低年齢化により、成長に必要な栄養素が不足し、健康への影響が心配されています。子どものころから、健康的な生活習慣を心がけることはとても大切です。

なぜ、太るのでしょうか?



食事からとっているエネルギー量が、体に必要なエネルギーを上回ると、体脂肪として蓄積されます。



太りやすい習慣

- 食事** 揚げ物など脂肪分の多いものをよく食べる・パンやご飯の食べ過ぎ・野菜が嫌い
- おやつ** スナック菓子を袋から食べる、日常的に甘いジュースや炭酸飲料を飲んでいる
- 運動** ゲームや読書など室内で過ごすことが多い

健康な体をつくるためには、栄養・運動・睡眠が基本です!

栄養バランスのよい食事 + 適度な運動 + 十分な休養・睡眠

※おやつは食事のひとつと考え、牛乳や果物などで不足しがちな栄養を補いましょう。

無理なダイエットをすると...



食事抜き
〇〇だけダイエット
食べたものを吐く
など

貧血や骨粗しょう症などにつながり、女性の場合は将来の妊娠・出産時に必要な体の機能に障害が生じることがあります。また、拒食症や過食症といった摂食障害を招く恐れもあります。



子どもの食欲、食事の適量、成長には個人差があります。標準より多少太っていたりやせていたりしても、順調な成長が見られれば問題ありません。無理強いせず、できることから見直していきましょう。

