



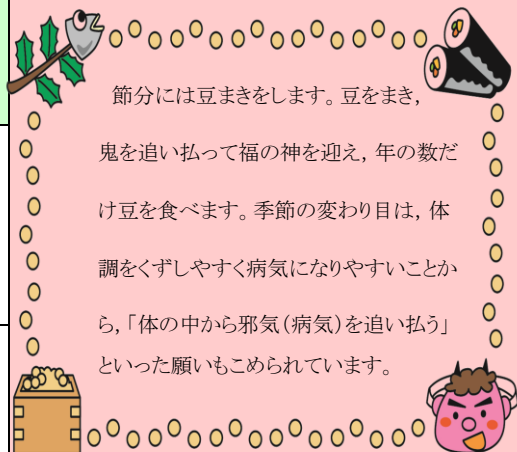
<目標> 食べものと健康について考えよう

日曜	こんだて	血・肉・骨をつくる (赤)	働く力のもと (黄)	体の調子を整える (緑)	指導内容	
1 木	揚げパン 牛乳 762kcal ワンタンスープ オムレツ オレンジ パケットマトケチャップ	牛乳 きな粉 豚肉 つと	パン アーモンド 三温糖 白絞油	にんじん しいたけ 長ねぎ オレンジ トマト	<h2 style="text-align: center;">食べものの好き嫌いについて</h2> <h3 style="text-align: center;">食べ物の働き</h3> <p>食べものは、働きによって3つの仲間に分けられます。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>ごはん、パン、麺などの主食 は炭水化物を多く含み、主にエネルギー(熱や力のもと)になります。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>肉や魚、卵、大豆など主菜となる食べものは、たんぱく質を多く含み、主に骨や筋肉、血など体をつくるものになります。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>野菜や果物、きのこなど副菜となる食べものは、食物繊維やビタミンを多く含み、主に体の調子を整える働きをします。</p> </div> </div> <p>心も体も健康に育つためには、様々な食べものの力が必要です。嫌いな食べものは食べず、好きなものばかり食べていると、丈夫な体がつくられない、風邪をひきやすいなど、毎日を元気に過ごすことができなくなってしまう。みなさんが嫌いな食べ物にも、大切な役割があります。大人になった時に、嫌いな食べものがなくなるように、今から少しずつ食べられるようがんばりましょう。</p> <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;"> せつ ぶん 節 分 </div> <p>節分には豆まきをします。豆をまき、鬼を追い払って福の神を迎え、年の数だけ豆を食べます。季節の変わり目は、体調をくずしやすく病気になりやすいことから、「体の中から邪気(病気)を追い払う」といった願いもこめられています。</p>	
2 金	ごはん 牛乳 844kcal 生揚げと豚肉の炒め煮 辛子とえ 相豆	牛乳 生揚げ 豚肉 大豆	ごはん 三温糖 黒砂糖 植物油 甜菜糖	玉ねぎ にんじん 枝豆・もやし チンゲン菜		
5 月	麦ごはん 牛乳 868kcal ポークハヤシライス 福神漬 豆乳デザート	牛乳 牛肉 生クリーム 豆乳	麦ごはん じゃがいも 植物油 バター 砂糖	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト、しそ 大根、れんこん 黄桃 みかん、パイ		
6 火	ごはん 牛乳 831kcal 肉豆腐 切り干し大根のナムル ヨーグルト	牛乳 豆腐 牛肉 鶏卵 ヨーグルト	ごはん 白滝 三温糖 ごま油 水飴	しめじ インゲン 水菜 大根 ほうれん草		
7 水	麦入りわかめごはん 牛乳 851kcal カミカミごぼう汁 ちくわの米粉揚げ りんご	牛乳 わかめ 油揚げ ちくわ 豆腐	麦ごはん ごま 植物油	ごぼう にんじん 小松菜 長ねぎ りんご		
8 木	米粉丸コッペ切込みパン 牛乳 857kcal ポテトとベーコンのスープ フィッシュポーション 温野菜 バナナ パック中濃ソース	牛乳 ベーコン たら ヨーグルト	パン じゃがいも バター 白絞油 パン粉 コーンフラワー	玉ねぎ にんじん とうもろこし パセリ キャベツ バナナ		
9 金	ごはん 牛乳 869kcal 八宝菜 黒豚シューマイ(2) くきわかめ鰹風味 冬みかん パック中華ソース	牛乳 豚肉 えび いか うずら卵 鶏肉 茎わかめ	ごはん 三温糖 でんぷん 植物油 小麦粉 砂糖 ラード	玉ねぎ にんじん ピーマン 白菜 たけのこ みかん しょうが		
13 火	米粉小コッペパン 牛乳 840kcal 焼きそば 春巻き(2) ミニトマト(2) マカダミアナッツ	牛乳 豚肉 ひじき	パン ラーメン 植物油 白絞油、でんぷん 大豆油、ごま油 マカダミアナッツ	にんじん 玉ねぎ キャベツ たけのこ きくらげ グリーンピース ミニトマト		
14 水	ごはん 牛乳 849kcal 豆ジャガのカレー風味 海藻サラダ あさり昆布 ココアワッフル	牛乳 大豆 豚肉 茎わかめ ひじき・あさり 昆布	ごはん じゃがいも しらたき 三温糖 黒砂糖 ココアワッフル	玉ねぎ にんじん グリーンピース もやし		
15 木	<h2 style="color: blue;">新入生説明会・私立入試下見のため、給食はありません。</h2>					

*2月の中学生の平均栄養価はカロリー897kcal、たんぱく質32.0g、脂質24.2g、鉄分4.5mg、カルシウム439mg、ビタミンA 288RE(レチノール)

食塩3.1g、亜鉛3.8mg、マグネシウム119mg、ビタミンB1 0.83mg、ビタミンB2 0.61mg、ビタミンC 35mg、食物繊維5.6g

*学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります





＜目標＞食べものと健康について考えよう

日曜	こんだて	血・肉・骨をつくる (赤)	働く力のもと (黄)	体の調子を整える (緑)	指導内容
16 金	ごはん 牛乳 751kcal 小松菜のふわふわ卵汁 鯖ゴマ焼き 大豆ふりかけ・リンゴ	牛乳 鶏卵 鯖 大豆	ごはん パン粉 でんぷん ごま	にんじん 小松菜 タマネギ 長ねぎ りんご	<h2 style="text-align: center;">食べものと健康について</h2> <h3 style="text-align: center;">生活習慣病と食習慣</h3> <p>かたよった食事や運動不足、たばこ、飲酒など、毎日のよくない生活習慣の積み重ねによっておこる病気を生活習慣病といい、がん、脳卒中、糖尿病、骨粗しょう症、歯周病などがあります。一度身についた生活習慣を大人になってから変えることは難しいため、子どもの時から健康的な生活習慣を身につけることが大切です。</p> <div style="border: 2px solid green; border-radius: 20px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center; color: blue;"><u>食習慣をチェックしてみよう！</u></p> <p>当てはまるものに☑を入れましょう。</p> <p><input type="checkbox"/> 食事は、朝、昼、夕の3回とっている</p> <p><input type="checkbox"/> 緑黄色野菜や果物を食べている</p> <p><input type="checkbox"/> 肉や魚をかたよりなく食べている</p> <p><input type="checkbox"/> 夕食は寝る2時間前までに食べている</p> <p><input type="checkbox"/> おやつは時間を決めて食べすぎないようにしている</p> <p><input type="checkbox"/> あまいものや油っこいものは食べすぎないようにしている</p> <p><input type="checkbox"/> 塩分をひかえ、うす味を心がけている</p> <p><input type="checkbox"/> よくかんで食べることを心がけている</p> <p><input type="checkbox"/> 適度な運動をする習慣がある</p> <p><input type="checkbox"/> 早寝、早起きをし、睡眠がしっかりとれている</p> <p>☑が少ない人ほど、生活習慣病になるリスクが高いといえます。</p> <p>☑がつかなかった項目を見直してみましょう。</p> <p>主食、主菜、副菜をうまく組み合わせることで栄養バランスが整った献立になります</p> </div>
19 月	麦入りごはん 牛乳 917kcal ポークカレー 福神漬 フルーツのゼリーあえ	牛乳 豚肉 豆乳 大豆	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 砂糖 バター	にんじん 玉ねぎ、しょうが グリーンピース ぶどうゼリー パイン、黄桃	
20 火	小ごはん 牛乳 699kcal うどん(ほうれん草) かまぼこ照り煮(3) バナナ	牛乳 豚肉 油揚げ さつま揚げ	ごはん うどん 米粉 白絞油	にんじん ほうれん草 長ねぎ バナナ	
21 水	発芽玄米ごはん 牛乳 835kcal 炒り豆腐 白菜のおひたし わかめ佃煮	牛乳 豆腐 豚肉 鶏卵 わかめ	発芽玄米ごはん 三温糖 植物油 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ グリーンピース 白菜	
22 木	米粉バターパン 牛乳 957kcal (新)洋風五目豆 国産豚肉メンチカツ アスパラ添え(塩味) パックマヨネーズ	牛乳 大豆 鶏肉 豚肉	パン じゃがいも 植物油、白絞油 砂糖、ラード パン粉 小麦粉	にんじん 玉ねぎ いんげん アスパラ しょうが	
23 金	ごはん 牛乳 813kcal 煮合わせ さんまかつお節煮 いよかん	牛乳 焼きちくわ がんも さんま かつお節	ごはん じゃがいも こんにゃく 三温糖 黒砂糖	にんじん 大根 いんげん いよかん	
26 月	ごはん 牛乳 799kcal 豚肉と芋の南蛮煮 おひたし オレンジ ミックスナッツ	牛乳 豚肉 みそ	ごはん じゃがいも こんにゃく 三温糖 植物油 ごま アーモンドほか	にんじん ごぼう いんげん もやし オレンジ	
27 火	ソフトフランスパン 牛乳 829kcal シーフードシチュー ポイルドソーセージ(2) ベジタブルソテー イチゴジャム	牛乳 いか えび ホタテ ソーセージ	パン じゃがいも 植物油 小麦粉 バター 砂糖	にんじん 玉ねぎ パセリ とうもろこし グリーンピース いちご	
28 水	ごはん 牛乳 887kcal 実だくさん汁 にしん生姜煮 わかめぱっぱふりかけ りんご	牛乳 豆腐 みそ にしん わかめ	ごはん さといも こんにゃく 三温糖	大根 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ しょうが ごぼう りんご	



*2月の中学生の平均栄養価はカロリー837kcal、たんぱく質32.0g
脂質24.2g 鉄分4.5mg、カルシウム433mg ビタミンA 288RE(レチノール)
食塩3.1g、亜鉛3.8mg マグネシウム119mg ビタミンB1 0.83mg
ビタミンB2 0.61mg、ビタミンC 35mg、食物繊維5.6g

*学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります