



給食指導資料 2023年 2月<15日~28日>

もくひょう <目標> た けんこう かんが 食べものと健康について考えよう 末広北小学校

日曜	献立	働く力のもと(黄)	血・肉・骨をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)
15 水	ごはん/牛乳	ごはん		
	すき焼き	しらたき, 三温糖, 黒砂糖, 植物油	豚肉, 焼き豆腐, 焼きちくわ	玉ねぎ, たけのこ, 長ねぎ
	さばのみそ煮 633kcal		さばのみそに	
16 木	揚げパン/牛乳	パン, アーモンド, 三温糖, 白絞油	きな粉	
	鶏肉と野菜のスープ	じゃがいも, バター	鶏肉, ベーコン	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, しめじ
	オムレツ(ほうれん草)		オムレツ	ほうれん草
	バナナ 589kcal			バナナ
17 金	ごはん/牛乳	ごはん		
	豚肉と芋の南蛮煮	じゃがいも, こんにゃく, 三温糖, 植物油	豚肉, みそ	にんじん, ごぼう, グリンピース
	春雨サラダ	春雨, 三温糖, ごま油	筍わかめ	もやし, にんじん, きくらげ
	冬みかん 636kcal			みかん
20 月	麦ごはん/牛乳	麦ごはん		
	チキンカレー	じゃがいも, 小麦粉, バター	鶏肉, 牛乳	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, マッシュルーム, グリンピース
	福神漬 733kcal			福神漬
	フルーツポンチ	三温糖, 白玉	寒天缶	パイン, みかん
21 火	ソフトフランスパン/牛乳	パン		
	エビボールスープ		えびボール, 豆腐, 卵	にんじん, 白菜, 長ねぎ, しいたけ
	鶏肉のマリネソテー		鶏肉	たまねぎ, にんじん, ピーマン
	みかんジャム 577kcal	みかんジャム		
22 水	ごはん/牛乳	ごはん		
	沢煮椀	じゃがいも, 植物油	豚肉	にんじん, たけのこ, ごぼう, 干し椎茸, みつば
	いわしごまみそ煮		いわしごまみそ煮	
	りんご 596kcal			りんご
24 金	ごはん/牛乳	ごはん		
	豆腐チゲ	しらたき, ごま油	豚肉, 豆腐, みそ	ごぼう, にんじん, 白菜, しめじ, 長ねぎ
	おひたし 568kcal	ごま		もやし
27 月	ごはん/牛乳	ごはん		
	八宝菜	三温糖, でんぷん, 植物油	豚肉, えび, いか, うずら卵	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, 白菜, たけのこ, きくらげ
	焼きぎょうざ(2)			ぎょうざ
	冬みかん 685kcal			みかん
28 火	小ごはん/牛乳	ごはん		
	しっぽくうどん	うどん, 三温糖	鶏肉, 油揚げ	大根, にんじん, 長ねぎ, ごぼう, れんこん
	竹輪の米粉揚げ	米粉, 白絞油	焼きちくわ, 卵, 青のり	
	バナナ 621kcal			バナナ

食べものと健康について

食事や運動、睡眠・休養など、毎日繰り返している生活習慣が深く関係する病気のことを「生活習慣病」といいます。長い間続けている生活習慣を大人になって変えることは難しいので、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。

生活習慣についてあてはまるものにチェックしてみましょう。

- 朝・昼・夕と規則正しい食事をしている。
- 野菜を毎食食べている。
- 意識して、よくかんで食べるようにしている
- ソースやしょうゆなどの調味料をかけ過ぎないようにしている。
- おやつは時間と量を決めて食べ過ぎないようにしている。

★チェックの数が少ないほど生活習慣病になるリスクが高くなります。



減塩を意識していますか？

塩分のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では表のように目標量を定めていますが、上回っている現状があります。

1日の塩分の目標量

	男性	女性
6-7歳	4.5g未満	4.5g未満
8-9歳	5.0g未満	5.0g未満
10-11歳	6.0g未満	6.0g未満
12-14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

減塩クイズ ~ どちらが塩分を減らせるでしょうか？Oをつけてみましょう ~

- 問1 しょうゆは (かける ・ つける)
問2 かつお, 昆布などのだしは (こく ・ うすく) とる

答え : 問1 つける(かける)と全体的にしょうゆが付きませんが、つけるとその部分だけにしょうゆが付きます。

問2 こく(だしをこくとすると、うまみが強くなり、塩分が少なくてもおいしく食べられます。)

☆2月中学年の平均栄養価は カロリー635kcal、たんぱく質25.6g、脂質20.3g、食塩2.2g、カルシウム356mg 鉄2.8mg 亜鉛2.9mg マグネシウム91mg、

ビタミンA 224RE(レチノール) ビタミンB_{0.45}mg、ビタミンB₂ 0.5mg ビタミンC 25mg 食物繊維5.4g * 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