



<目標> 食べものと健康について考えよう 末広北小学校

日曜	こんだて	働く力のもと(黄)	血・肉・骨をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)
3月	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	米粉のキーマカレー	米粉, 植物油	豚肉, 大豆たんぱく	たま玉ねぎ, にんじん, ピーマン, しょうが, にんにく, トマト
	福神漬			福神漬
	フルーツのゼリーあえ 656kcal	マスカットゼリー		みかん, パイン
4火	米粉小 Coppapan	パン	牛乳	
	焼きそば	焼きそば, 植物油	えび, いか	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, たけのこ, きくらげ, グリンピース
	春巻き	春巻き, 白絞油		
	枝豆 558kcal			枝豆
5水	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	のっぺい汁	こんにやく, じゃがいも, でんぷん	焼きちくわ, 油揚げ, 高野豆腐	ごぼう, にんじん
	豚肉のカラフルソテー	植物油, でんぷん, 三温糖	豚肉	にんじん, 玉ねぎ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, ピーマン, 枝豆, しょうが
	オレンジ 630kcal			オレンジ
6木	ソフトフランスパン/牛乳	パン	牛乳	
	若鶏のクリーム煮	じゃがいも, 植物油, 小麦粉, パター	鶏肉, 牛乳, 脱脂粉乳	たま玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, パセリ
	ポイルドソーセージ(1個)		ソーセージ	
	キャベツソテー	植物油		キャベツ
	りんごジャム 721kcal	りんごジャム		
7金	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	炒り豆腐	さんおんとう, しょうが, 三温糖, 植物油	豆腐, 豚肉, 卵	にんじん, 玉ねぎ, グリンピース
	ブロッコリーのごまあえ 637kcal	ごま, 三温糖		ブロッコリー, もやし, にんじん
10月	わかめご飯/牛乳	ごはん	わかめ, 牛乳	
	ちぎり団子汁	米粉, しらたまご, 小麦粉	脱脂粉乳, 鶏肉, 油揚げ	ごぼう, にんじん, 大根, 長ねぎ
	さつま揚げの煮物 638kcal	こんにやく, 三温糖	さつま揚げ	にんじん, わらび, ぜんまい, たけのこ, えのき茸, きくらげ
12水	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	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
	もやしのナムル	ごま油		もやし, にんじん, ほうれん草
	いよかん 603kcal			いよかん
13木	揚げパン/牛乳	パン, アーモンド, 三温糖, 白絞油	きな粉, 牛乳	
	鶏肉と野菜のスープ	じゃがいも, パター	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)	
	キウイフルーツ 614kcal			キウイフルーツ
14金	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	八宝菜	さんおんとう, 三温糖	豚肉, えび, いか, うずら卵	たま玉ねぎ, にんじん, ピーマン, 白菜, たけのこ, きくらげ
	コーン焼売(2個)	ココアワッフル チョコプリン いちごのクレープ スイートポテト ミニエクレアの中から1つ選びます		コーン焼売
	セレクトデザート【5種】683kcal			

食べものの好き嫌いについて

みなさんは食べものの好き嫌いがありますか？学校給食の好きなものと嫌いなものについて、振り返ってみましょう。

旭川市の調査で、「学校給食が好き・大好き」と答えた人は、小学校で約75%、中学校で約60%となり、前回の調査の時より「好き・大好き」と答えた人の割合は増えました。



【給食が好き・大好きと答えた理由】

	小学校	中学校
1位	おいしい給食が食べられるから	おいしい給食が食べられるから
2位	みんなと一緒に食べられるから	栄養のバランスがとれたものが食べられるから
3位	家で食べられない料理が食べられるから	みんなと一緒に食べられるから

学校給食で好きな料理は「揚げパン」、「ラーメン」、「カレーライス」が人気で、嫌いな料理は「井もの」、「野菜類」、「魚介類」を挙げた人が多くいました。嫌いな料理には自分に足りていない栄養素が入っていることがあります。嫌いな食べ物にチャレンジして、いろいろな食事からバランスよく栄養をとりましょう。

冬の食べもの「ことわざクイズ」

〇に冬の食べものを書き、ことわざを完成させましょう。下の絵がヒントです。

Q1 〇〇〇〇どきの医者いらす

お腹の調子を整え、消化をよくする野菜。収穫できるとみんなが健康になり、医者がいなくなるという意味

Q2 〇〇は〇〇屋

〇〇は誰でもつくことができるが、〇〇屋がつくものが一番おいしいという意味。それぞれの専門家に任せるのが一番というたとえ

Q3 いい〇〇に花が味く

豆を煮ているのに花が咲いたという意味で、ありえないことが実現する、おどろかしたものが再び勢いを盛り返すことのとえ



こたえ: Q1だいこん Q2もち Q3まめ