

	月	火	水	木	金
こんだて	1	2	3	4	5
	あぶらあげの こますあえ おから コロック	たくあん あえ いわしフライ キャラメルだんご (少量のため、いわし の顔にもりつけます)	コルスロー サラダ ハンバーグ パーベキュー ソース バターロール クリーム シチュー (4年生リクエスト)	えだまめ サラダ やきにく とん なめこの みそしる	だいずもやし のナムル にくだんご のすぶたぶう
	ゆかり ごはん あさりの みそしる	ごはん しおとり じる			ごはん たいなの ちゅうかたまご スープ
	せつぶんこんだて		5年生なし		6年生なし
	豆の仲間	おから・あぶらあげ・みそ	だいず	えだまめ・とうふ・みそ	だいずもやし・とうふ・なまあげ
	赤	おから あぶらあげ ハム あさり とうふ みそ 牛乳	いわし とりこ かまぼこ だんご 牛乳	ぶたにく ぎゅうにく ベーコン チーズ 牛乳	ぎゅうにく ハム とうふ みそ 牛乳
緑	こまつな にんじん キャベツ だいこん ねぎ しそ	きぬさや にんじん キャベツ はくさい ごぼう ねぎ	にんじん ブロッコリー たまねぎ きゅうり コーン	にんじん にら こまつな キャベツ えだまめ なめこ ねぎ	
黄	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ さとう あぶら ごま	こめ さといも さとう こむぎこ パンこ ごま バター	パン マカロニ じゃがいも バター	こめ げんまい さとう あぶら	
栄養価	676kcal/24.2g/2.5g	699kcal/27.3g/2.0g	757kcal/32.0g/3.2g	682kcal/26.0g/2.2g	692kcal/30.8g/2.2g
こんだて	8	9	10	11	12
	かいそう サラダ とりにくの しおからあげ (4年生リクエスト)	ごもく ひじき さけの みそマヨ やき	デザート じゃが チーズ ちゅうかめん みそ ラーメン スープ	建国記念 の日	くきわかゆ のきんぴら ぎんざけの さいきょう やき
	ごはん まめまめ じる	ごはん ゆば入り すましじる			ごはん とんじる
	2年生なし		みそ		1年生なし
	豆の仲間	うちまめ・とうふ・だいずペースト・みそ	ゆば・だいず・みそ	みそ	とうふ・みそ
	赤	とりこ ツナ とうふ あぶらあげ うちまめ だいず みそ かいそう 牛乳	さけ だいず さつまあげ ゆば みそ 牛乳	ぶたにく なると ベーコン みそ チーズ 牛乳	さけ さつまあげ ぶたにく とうふ みそ くきわかめ 牛乳
緑	キャベツ えのき きゅうり ねぎ	さやいんげん にんじん ほうれんそう たけのこ	チンゲンサイ にんじん にら たまねぎ キャベツ コーン	にんじん れんこん だいこん ねぎ ごぼう	
黄	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	こめ マヨネーズ あぶら	ちゅうかめん じゃがいも デザート あぶら バター	こめ さとう じゃがいも あぶら	
栄養価	692kcal/30.8g/2.4g	696kcal/29.6g/2.2g	709kcal/30.5g/3.4g	660kcal/31.8g/2.4g	
こんだて	15	16	17	18	19
	ふわっと シヨコラ あおなの サラダ チキンライス さつまいも ポターージュ	のむヨーグルト ごま びたし さばの みそに	いりたまご サラダ きなこあげパン (4年生リクエスト) レンズまめ入り ミネスト ローネ	こまつな ナムル えびといかの チリソース ごはん はるさめ スープ	のっぺ とりにくの うめ てりやき さざえ ごはん もずくの みそしる
		ごはん すいとん じる			
	あぶらあげ・みそ		きなこ・レンズまめ	なまあげ	食育の日こんだて あぶらあげ・みそ
	豆の仲間	あぶらあげ・みそ	きなこ・レンズまめ	なまあげ	あぶらあげ・みそ
	赤	とりこ ツナ ベーコン 牛乳	さば あぶらあげ みそ ヨーグルト	きなこ たまご ベーコン レンズまめ チーズ 牛乳	えび いか なまあげ チャーシュー ハム 牛乳
緑	あおな にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ	こまつな にんじん きぬさや ごぼう だいこん えのき	ブロッコリー にんじん トマト キャベツ たまねぎ	こまつな にんじん チンゲンサイ ねぎ たけのこ	
黄	こめ さつまいも デザート バター あぶら	こめ さとう ごま	こめ じゃがいも マカロニ さとう あぶら	こめ さとう はるさめ あぶら ごま	
栄養価	726kcal/22.7g/2.8g	775kcal/25.8g/2.1g	683kcal/28.4g/2.5g	690kcal/31.3g/2.2g	601kcal/25.2g/2.7g
こんだて	22	23	24	25	26
	のりず あえ カレーの からあげ ごはん おでん	天皇誕生日	あんじん フルーツ ポンチ ソフトめん ピーズ ミートソース	なっとう あえ とうふ ハンバーグ ごはん さつま じる	ふじさん ゼリー ポテト サラダ カレーライス
	がんもどき		減塩こんだて		2年生リクエスト
	豆の仲間	がんもどき	なっとう・とうふ・みそ	なっとう・とうふ・みそ	なっとう・とうふ・みそ
	赤	カレー がんもどき さつまあげ ちくわ こんが うずらのたまご 牛乳	こんにゃく しぼさんぷつ 今月の地場産物は、こめ だいず 「米」「みそ」「大豆」です。	とうとう(あんぱんとうとう) ひよこまめ いんげんまめ	とうふ なっとう みそ 牛乳
緑	こまつな にんじん だいこん もやし	ぶたにく いんげんまめ ひよこまめ ハム チーズ 豆乳 牛乳	にんじん きんぎょのたまご	こまつな にんじん キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	
黄	こめ さとう さといも いもちろ あぶら	ソフトめん ゼリー アーモンド あぶら	こめ じゃがいも さとう ごま あぶら	こめ じゃがいも さつまいも ゼリー マヨネーズ あぶら	
栄養価	676kcal/28.5g/2.3g	751kcal/27.6g/2.5g	691kcal/30.0g/2.0g	767kcal/22.9g/2.7g	



食育だより

～ 家族で読みましょう ～



毎月19日は
「食育の日」

令和3年2月
出雲崎小学校

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調管理をしっかりと行い、元気に過ごしましょう。また、節分には、「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養がたくさん詰まっていますので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気に過ごしましょう。

<今月の給食目標>

健康によい食生活について知ろう

2月は「生活習慣病予防月間」

生活習慣病とは？

次のような体によくない生活習慣の積み重ねが原因で引き起こる病気です。具体的には、肥満、高血圧、動脈硬化、脂質異常症、心臓病、脳卒中などの病気です。

近年、子どもの生活習慣病が増えています。

偏った生活

運動不足

夜型生活

ストレス

喫煙

飲酒



予防① バランスよい食事

- 朝・昼・夜、1日3食きちんと食べる。
- 主食・主菜・副菜を基本に、バランスを考えて食べる。
- ごはんなどの穀類をしっかりと食べる。
- 野菜、果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
- 早食いしない。一〇一〇よくかむ。
- うす味に慣れ塩分は控えめに、脂肪は量と質を考える。
- お菓子の食べ過ぎに気を付ける。
- 食卓を楽しく♪



予防② 適度な運動

- スポーツや外での遊びを積極的に行う。
- 生活の中で、体を動かす習慣をつける。

予防③ 規則正しい生活

- 早寝早起きをし、生活のリズムを整える。
- きまりを守り、メディアと上手につき合う。



子どもの頃に備わった食べ物の好みや生活習慣は、大人になって変えようと思ってもなかなか変えられるものではありません。そこで、まずは大人が生活習慣病の予防のために、そして子どもの将来の健康のために、家族で出来ることから取り組んでいきましょう。

今月の行事

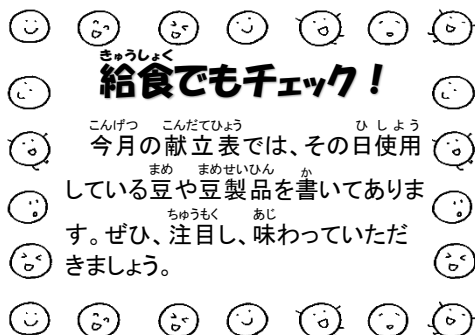
節分



どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追い払って福を呼び込んだそうです。

節分の日には、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしていませんか？



給食でもチェック!

今月の献立表では、その日使用している豆や豆製品を書いてあります。ぜひ、注目し、味わっていただきます。