



	月	火	水	木	金
こんだて	大豆からできる食品 豆腐、納豆、油揚げ、生揚げ(厚揚げ)	節分にちなんで たくさん大豆製品を使っています(太字) あぶらあげ・とうふ・みそ・しょうゆはいろいろなりょうりに使われています。	1 五色あえ、いわしのかば、蒲焼き、せつぶんまめ ごはん、とんじる豚汁	2 きわかめのきんぴら、てづく手作りしゅうまい ごはん、あつあつ厚揚げのオイスターソース煮	3 かひ冷しゃぶ、がんもどきのサラダ、そばろ煮 ごはん、まけのかす汁
	赤		いwash たまご かまぼこ ふたにく だいず みそ 牛乳	ふたにく わかめ あつあつ いうらのたまご 牛乳	ふたにく がんもどき さけ とりにく みそ 牛乳
	緑		ほうれんそう にんじん ねぎ キャベツ だいこん	にんじん チンゲンサイ ごぼう だいこん きくらげ	にんじん こまつな キャベツ はくさい だいこん ねぎ
	黄		こめ じゃがいも さとう ごま あぶら	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	こめ さとう あぶら
	栄養価		662kcal/29.3g/2.0g	652kcal/28.5g/2.0g	630kcal/31.3g/2.0g
こんだて	6 ポンカン、しょうゆ、フレンチ、ツナコーンピラフ、クリームシチュー	7 すのり酢あえ、こさかな、だいず、小魚と大根とさつまいものあげ煮、ごはん、キムチ、肉じゃが	8 りんご、ツナコーンサラダ、ソフトめん、だいず入りミートソース	9 ごもく五目ひじき、かに、紅ますのさいきょうや、西京焼き、ごはん、ちゃんこ汁	10 あぶら、揚げ、ごさやどら、高野豆腐とごま酢あえ、レバーの揚げ煮、ごはん、なめこのみそ汁
	赤	ツナ とりにく ベーコン チーズ 牛乳	だいず ツナ ふたにく のり ちりめんじゃこ 牛乳	ふたにく だいず ツナ チーズ 牛乳	だいず べにます あぶらあげ とりにく ひじき みそ 牛乳
	緑	にんじん ブロッコリー ほうれんそう コーン ぼんかん	にんじん さやいんげん こまつな はくさい たまねぎ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン りんご	にんじん さやいんげん こまつな はくさい しいたけ
	黄	こめ はつがげんまい マカロニ じゃがいも あぶら	こめ じゃがいも さつまいも さとう ごま	ソフトめん あぶら	こめ さとう あぶら
	栄養価	670kcal/24.5g/2.1g	660kcal/25.2g/2.3g	674kcal/27.3g/2.6g	669kcal/26.6g/2.2g
こんだて	13 さつまいものサラダ、しろみさかな、白身魚のフライ、わかめごはん、けんちん汁	14 フルーツポンチ、ポテトフレンチサラダ、ナン、キーマカレー	15 のむヨーグルト、きりざい(やぶとうが)つがわっています、とりにく、鶏肉のしおからあげ、塩唐揚げ、ごはん、具だくさん汁	16 デザート、パンサンスー、キムチチャーハン、かにといかのたまごスープ	17 かんでん寒天サラダ、さばのてりてりカレー照り焼き、ごはん、しおとりじり塩鶏汁
	赤	ホキ ハム とうふ あぶらあげ わかめ 牛乳	ふたにく だいず ハム 牛乳	なつとう とりにく だいず みそ ヨーグルト	かに いか たまご ハム ふたにく 牛乳
	緑	にんじん きゅうり たまねぎ だいこん ごぼう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり くだもの	にんじん のさわな だいこん ねぎ ごぼう	にんじん チンゲンサイ ねぎ はくさい キャベツ
	黄	こめ はつがげんまい さつまいも マヨネーズ あぶら	ナン じゃがいもゼリー あぶら	こめ さつまいも ごま あぶら	こめ はつがげんまい デザート はるさめ さとう あぶら
	栄養価	749kcal/25.7g/2.7g	661kcal/26.5g/2.8g	698kcal/29.1g/2.1g	698kcal/23.9g/2.1g
こんだて	20 まいつきにちしよくひ毎月19日は食育の日、煮菜(うちまめ)がつかわれています、ささみチーズフライ、ささみのたきこみごはん、ゆぼりすまし汁	21 あつあつ厚揚げのみそいため、さけの塩こうじ焼き、昆布のつくだに、ごはん、うすくす汁	22 アップルパイ、カリフラワーのカレーいため、しっぽく、うどん汁、うどん	23 天皇誕生日	24 きりぼし切干ナポリタン、ハンバーグオニオンソース、ごはん、さつまいものポタージョ
	赤	ささえ うちまめ ゆぼり ささみ チーズ 牛乳	さけ ふたにく あつあつ みそ こんぶ 牛乳	ふたにく かまぼこ なるこ あぶらあげ 牛乳	ふたにく ウインナー チーズ 牛乳
	緑	にんじん たいなめ しいたけ たけのこ ねぎ	にんじん こまつな たら だいこん ねぎ しいたけ	にんじん ブロッコリー カリフラワー だいこん りんご	にんじん ビーマン たまねぎ きりぼしだいこん
	黄	こめ はつがげんまい さとう あぶら	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	うどん こむぎこ パター さいとも さとう あぶら	こめ さつまいも あぶら
	栄養価	595kcal/26.0g/2.1g	631kcal/31.9g/2.3g	616kcal/24.2g/2.7g	783kcal/28.4g/2.1g
こんだて	27 おから、サンドリサラダ、チキン、ごはん、ワンタンスープ	28 デコボン、ハムとたまごのサラダ、ポークピンス、ココアあげパン	ふくさい副菜、しゅさい主菜、しゅしよく主食、しるもの汁物	こんげつ いずもさきさん 今月の出雲崎産	
	赤	おから ツナ とりにく ふたにく 牛乳	ふたにく だいず ハム たまご 牛乳	主に体を作るものになる食品	
	緑	にんじん チンゲンサイ ねぎ キャベツ たけのこ	ほうれんそう にんじん トマト たまねぎ キャベツ デコボン	主に体の調子を整えるものになる食品	
	黄	こめ ワンタン マヨネーズ	コッパン さんとう あぶら	主にエネルギーのものになる食品	
	栄養価	646kcal/29.5g/2.0g	636kcal/24.8g/2.0g	エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)	

★都合により、献立を変更する場合があります。



しょくいく 食育だより

～家族で読みましょう～

まいつきにち 毎月19日は 「しょくいくの日」

令和5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。体調をくずしがちになってはいませんか？ そんな時は、節分に「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つまっていますので、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。

今月の行事

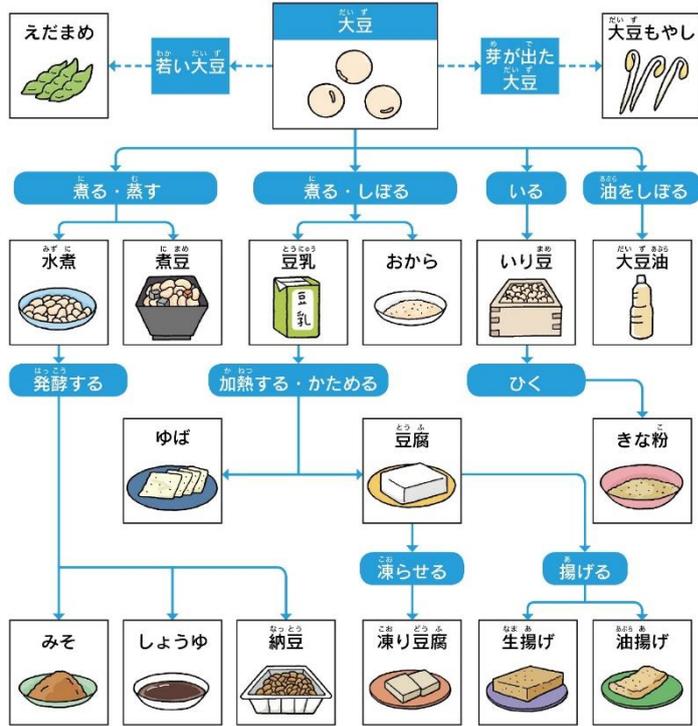
節分



節分にちなんで大豆や大豆製品に注目しよう！2月の給食にもたくさん取り入れているよ。

姿をかえる大豆

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。



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、邪気を追いはら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みませんか？

大豆のすごいパワー！

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいとわれています。

<今月の給食目標> 健康に良い食生活について知ろう

生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気。気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。



生活習慣病 予防のために

できそうなことから始めましょう

目標例

- ・野菜をたくさん食べる
- ・間食の量を今までより減らす
- ・ゲームは1日30分までにする
- ・朝のウォーキングをする など

高血圧症

血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

食生活

ふりかえり チェック



- 朝ごはんは毎日食べている
- 間食は時間と量を決めている
- よくかんで食べている
- ごはんなどの穀類をしっかり食べている
- 好き嫌いせずに食べている
- 野菜料理は1日5皿以上食べている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気を付けている

