

給食だより

港区立青山小学校

校長 下城英和

栄養士 松原正枝

今月の給食目標は「食後は静かに休もう」です。

食事の後は、体の中で消化吸収するためのエネルギーを使っています。
激しい運動は、避けるようにしましょう。

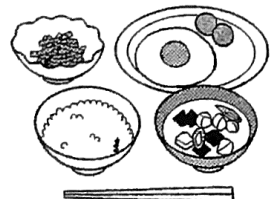
生活習慣病って何？

生活習慣病とは、生活習慣の影響で引き起こされる病気のことをいい、高血圧症や脂質異常症、糖尿病、心臓病や脳卒中、がんなどがあります。問題となる生活習慣は、脂肪分や塩分のとりすぎ、不規則な食事などの食生活の乱れや、運動や休養の不足などです。問題となる生活習慣を長年にわたって続けた結果、生活習慣病が発症するのです。



生活習慣病を予防しましょう

バランスのよい食事



適度な運動

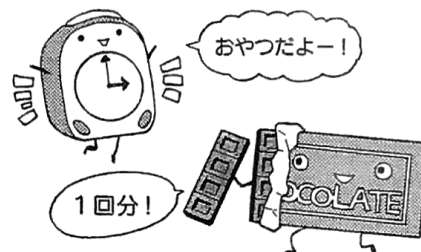


十分な睡眠

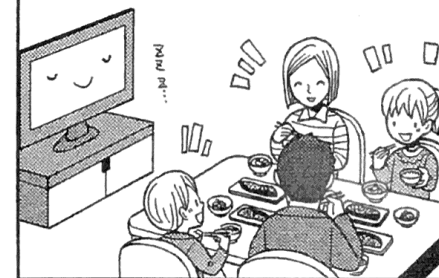


生活習慣病を予防するには、栄養バランスのよい食事を規則正しく食べることや、適度に運動をすること、十分な睡眠をとることが大切です。一度身についた生活習慣をかえるのは大変なことです。子どものうちから望ましい生活習慣を身につけましょう。

間食は時間と量を決めて食べよう！



ノーメディアデーをつくろう！



わたしたちの体にある 生体リズム

わたしたちは「夜になると眠り、朝になると目覚める」という生体リズムを持っています。生体リズムは約25時間の周期ですが、地球時間は24時間なので、ずれがあります。このずれは朝の光を浴び、朝ごはんを食べることで調整されます。しかし朝寝坊をして朝の光を浴びることができず、このずれが調整されずに、時差ぼけのような状態になってしまいます。それを防ぐためにも、早起き早寝を心がけましょう。



食べ物
ノート

さといも

- 生のさといもの皮をむいていて、手がかゆくなったということはありませんか？ これはさといもに含まれるあく成分の「シュウ酸カルシウム」が原因なんです。シュウ酸カルシウムは針状の結晶をしていて、それが肌につくことでかゆみを起こします。シュウ酸カルシウムは酸にとける性質があるので、酢などの酸性のもので洗ったりつけたりするとかゆくなりにくいといわれています。
- さといもは秋においしい食べ物です。旬の味をぜひ味わってください。





平成28年10月のこんだてひょう

青山小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1人ばく買 食塩相当量
3月	カレーライス	○	ピクルス オレンジかんでん	牛乳、豚こま、粉寒天	米、じゃがいも、サラダ 油、バター、小麦粉、グラ ニュー糖、上白糖	にんじん、玉葱、しょうが、にん にく、トマトピューレ、りんご (ジャム)、だいこん、きゅうり、 オレンジジュース	カレー粉、天塩、ごしょう、ケ チャップ、ソース、しょうゆ、グ ローブ、ペイリーフ、カルダモン、 鳥から、白ワイン、りんご酢、だし	704 kcal 21.1 g 1.9 g
4火	いためそばの ごもくあんかけ	○	たまごスープ 果物(りんご)	牛乳、豚こま、焼き竹輪、 さつま揚げ、たまご	サラダ油、蒸し中華め ん、三温糖、でんぶ	玉葱、にんじん、干し椎茸、もや し、はくさい、しょうが、ねぎ、ほ うれんどう、りんご	天塩、ごしょう、鳥から、酒、オイス ターソース、けずり節、しょうゆ	619 kcal 25.4 g 2.2 g
5水	きのごぼん	○	てんぷら (ししゃも・さつまいも) 金時豆のあまに だいこんのすまし汁	牛乳、油揚げ、ししゃも (生干し)、たまご、金時 豆(乾)、木綿豆腐	米、三温糖、サラダ油、さ つまいも、小麦粉	にんじん、ほうしめじ、えのきた け、エリンギ、だいこん、ごま つな	酒、天塩、しょうゆだし昆布、酒、 厚けずり、本みりん、けずり節	655 kcal 23.5 g 2.8 g
6木	江戸甘みその バタートースト	○	ロールキャベツスープ じゃが芋とパプリカのサラダ	牛乳、甘みそ、豚ひき肉	コッペパン、バター、上 白糖、ごま、パン粉、でん ぶ、スパゲティ、三温 糖、じゃがいも、油	キャベツ、玉葱、セロリ、し ょうが、パセリ、にんじん、き ゅうり、とうもろこし缶詰(※-B)	赤ワイン、天塩、白ごしょう、ナツ メグ(粉) 鳥から、ペイリーフ (葉)、ケチャップ、ソース、りん ご酢、パプリカ	643 kcal 23.7 g 2.6 g
7金	ごぼん	○	さんまのすがたに もやしのごま煮あえ さつま汁	牛乳、さんま、油揚げ	米、三温糖、いりごま (白)、さといも、板こんにゃく (白)、サラダ油	しょうが、にんにく、にんじん、 ごまつな、もやし、だいこん、ご ぼう、ねぎ	しょうゆ、酢、酒、本みりん、天塩、 淡色みそ、赤色みそ、けずり節、 だし昆布	527 kcal 15.8 g 2.9 g
11火	キムチチャーハン	○	はるさめスープ アンニンかんてん	牛乳、豚ひき肉、豚こま、 木綿豆腐、粉寒天、調理 牛乳	米、サラダ油、はるさめ、 ごま油、上白糖	にんじん、ねぎ、にら、キムチ漬 け、しょうが、はくさい、干し椎 茸、みかん缶	ごしょう、しょうゆ、コチジャン、 酒、天塩、鳥から、トウバンジャン、 白ワイン、アーモンドエッセンス	640 kcal 22.5 g 1.2 g
12水	ごぼん	○	ホキのフライ 茎わかめのさんびら はくさいのすまし汁	牛乳、ホキ、たまご、く わかめ	米、小麦粉、パン粉(生)、 パン粉(乾)、サラダ油、 ごま油、つきこんにゃく (白)、三温糖	ごぼう、にんじん、さやいんげ ん、はくさい、ごまつな	天塩、白ごしょう、白ワイン、中濃 ソース、本みりん、しょうゆ、一味 唐辛子、けずり節	630 kcal 24.3 g 3.1 g
13木	秋のごもくおこわ (十三夜)	○	とり肉のもちろみ焼 ゆかりあえ 果物(みかん) お目見だんご汁	牛乳、だし昆布、鶏もも (皮なし)	米、もち米、くり、サラダ 油、白玉粉	だしのこ(水寒)、にんじん、干し 椎茸、きゅうり、キャベツ、みか ん、にんじんジュース、ごま つな、はくさい、だいこん、ねぎ	しょうゆ、本みりん、菜みそ、もち ろみ、酒、ゆかり、天塩、鳥から	627 kcal 23.5 g 3.0 g
14金	おサミトースト	○	白菜と肉だんごのス ポテトサラダ	牛乳、豚ひき肉、たまご	豚肩ロース、ごま、バ ター、グラニュー糖、は るさめ、ごま油、じゃが いも、サラダ油、上白糖	ねぎ、しょうが、はくさい、にら、 にんじん、干し椎茸、きゅうり、 とうもろこし缶詰(※-B)、玉葱	天塩、しょうゆ、ごしょう、酒、鳥か ら、りんご酢、からし(粉)	647 kcal 24.6 g 3.0 g
17月	三色どろろ丼	○	さつまいも汁 果物(なし)	牛乳、鶏ひき肉、たまご、 刻みのり、豚こま肉	米、三温糖、すりごま (白)、さつまいも	しょうが、白菜、ごまつな、人参、 にんじん、だいこん、ねぎ、なし	しょうゆ、酒、天塩、酢、サラダ油、 けずり節、赤みそ	667 kcal 26.3 g 2.3 g
18火	チキンピラフ	○	ぶた肉と野菜のス 洋風たまご焼き	牛乳、鶏こま(皮なし)、 豚こま、ローズハム、調 理牛乳、チーズ、たまご	米、サラダ油、無塩バ ター、マカロニ、上白糖	玉葱、トマトピューレ、グリーン ピース、トマトペースト、にん じん、キャベツ、かぶ、パセリ、マッ シュルーム	天塩、ごしょう、鳥から、サラダ油、 白ワイン、パプリカ(粉)、トマ トケチャップ、セロリ	619 kcal 26.2 g 1.3 g
19水	寒入りごぼん	○	さばのごまだれ焼 切り干し大根のいた めねぎとわかめのすまし汁	牛乳、まさば、油揚げ、生 わかめ	米、いりごま(白)、上白 糖、サラダ油、三温糖	切干しだいこん、にんじん、干し 椎茸、ごまつな、ねぎ	菜、酒、天塩、白ごしょう、しょう ゆ、本みりん、けずり節	598 kcal 24.5 g 2.1 g
20木	かきあげうどん	○	高野とうふと野菜の 焼きりんご	牛乳、刻みのり、おきえ ひ、ひじき、大豆(国産、 乾)、たまご、高野豆腐	上白糖、うどん、サラダ 油、小麦粉、板こんにゃく、 じゃがいも、三温糖、 無塩バター	万能ねぎ、玉葱、にんじん、干し 椎茸、さやいんげん、りんご	昆布、厚けずり節、しょうゆ酒、天 塩、シナモン	619 kcal 21.4 g 3.0 g
21金	とりごぼん	○	とうふボールの甘酢 あんめこ汁	牛乳、だし昆布、鶏こま (皮なし)、油揚げ、豆腐、 たら(すり身)、鶏ひき 肉、たまご、生わかめ	米、サラダ油、三温糖、ご ま油、でんぶ、上白糖	干し椎茸、にんじん、ごぼう、 しょうが、玉葱、だいこん、なめ こ	酒、しょうゆ、けずり節、天塩、白 ごしょう、酢、白みそ、赤みそ、だし 昆布	667 kcal 29.0 g 2.1 g
24月	新米の焼きおにぎり	○	とり肉の立田あげ 白菜と油揚げのサラ ダじゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳、塩昆布、糸かつお、 鶏もも切身、油揚げ、わ かめ	米、いりごま(白)、三温 糖、でんぶ、サラダ油、 じゃがいも	しょうが、にんにく、はくさい、 きゅうり、にんじん、玉葱、ごま つな	しょうゆ、赤色みそ、本みりん、酢、 酒、りんご酢、天塩、けずり節、白み そ	727 kcal 25.6 g 2.8 g
25火	ごぼん	○	いかのバーベキュー 焼きビーフソテー かきたま汁	牛乳、いか、干しえび、た まご、生わかめ	米、サラダ油、上白糖、 ビーフ、サラダ油	りんご、ねぎ、しめじ、にんじん、 干し椎茸、玉葱、だしのこ、ビー マン、キャベツ、セロリ	白ごしょう、白ワイン、しょうゆ 酒、天塩、オイスターソース、鳥か ら、ペイリーフ(葉)、けずり節、 ごしょう	604 kcal 27.0 g 2.3 g
26水	わかめごぼん	○	白いんげん豆入り じゃがいものコロケ いそあえ とうふのみそ汁	牛乳、たごきわかめ、 いんげんまめ、豚ひき 肉、ひじき、たまご、も みのり、木綿豆腐	米、じゃがいも、サラダ 油、三温糖、小麦粉、パン 粉(乾)、パン粉(生)	にんじん、玉葱、ごまつな、もや し	酒、天塩、しょうゆ、中濃ソース、け ずり節、白みそ	699 kcal 24.2 g 2.7 g
27木	ひじきごぼん	○	たまご焼きのくす あんかけ さといも汁	牛乳、油揚げ、ひじき、 鶏ひき肉、たまご	米、もち米、サラダ油、上 白糖、三温糖、でんぶ、 さといも、板こんにゃく	にんじん、さやいんげん、玉葱、 人参、干し椎茸、ねぎ、グリン ピース、ぶなしめじ	しょうゆ、本みりん酒、天塩、酢、け ずり節	609 kcal 24.8 g 2.6 g
28金	あげパン(シナモン)	○	マカロニグラタン 野菜スープ りんご	牛乳、鶏こま(皮なし)、 調理牛乳、生クリーム、 無添加ベーコン、チーズ	コッペパン、マカロニ、 サラダ油、無塩バター、 小麦粉	りんご、にんじん、玉葱、マッ シュルーム、パセリ、セロリ、 しょうが、干し椎茸、キャベツ	シナモン、白ワイン天塩、白ごし ょう、鶏ガラ	670 kcal 23.0 g 2.2 g
31月	スパゲティ ナポリタン	○	フルーツサラダ 米粉ケーキサレ	牛乳、豚こま切、パルメ ザンチーズ、ヨーグル ト、たまご、無添加ウイ ナー、チーズ	スパゲティ、サラダ油、 上白糖、上新粉、無塩バ ター	ピーマン、玉葱しめじ、パセリ、 トマト缶(ホール)、ピューレ、 パン缶、みかん缶、きゅうり、 かぼちゃ、しめじ	サラダ油、オレガノ、ケチャップ、 ソース、天塩、白ごしょう、米粉、 ベーキングパウダー	640 kcal 24.6 g 2.0 g

給食について一口メモ

7日(金)は、簡切りにした秋刀魚を骨まで食べられるように柔らかく煮る予定です。11日(火)の杏仁寒天は、牛乳にアーモンドエッセ
ンスを入れて作ります。13日(木)は、十三夜にちなんで献立にしました。20日(木)は、紅玉で焼きりんごを作ります。24日(月)は、新
米でおにぎりを作ります。よく噛むことで、ご飯の甘みと、感謝の気持ちを伝えたいと思います。27日(木)は、山形の芋煮をイメージした
献立です。31日(月)のケーキサレは、甘くない塩味のケーキで、フランスでは、ランチメニューになっているそうです。

