

5月号

食育だより

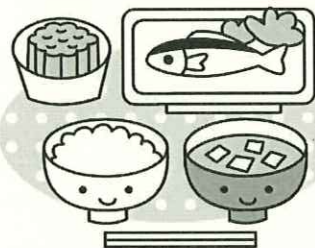
学校給食臼田センター



5月になりました。新年度が始まって1か月がたち、なれない生活で疲れがたまって体調をくずしやすくなっている時期です。感染症予防に気をつけながら、生活リズムを整え、体を動かし、しっかりごはんを食べ、よく寝て元気にすごしましょう。

健康づくりは
食生活から!

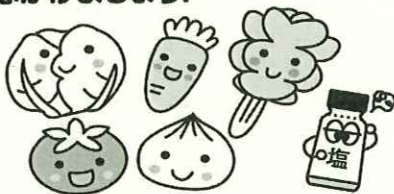
健康な心と体をつくるためには、食生活を整えることが重要です。日ごろの食生活を振り返り、できることから取り組んでみませんか?



食生活をチェック!

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1日3食、規則正しく食べている | <input type="checkbox"/> 腹8分目を心がけている |
| <input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている | <input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている |
| <input type="checkbox"/> お菓子はとり過ぎないようにしている | <input type="checkbox"/> 1日1回は家族そろって食事をしている |

野菜はたっぷり、塩分は控えめを心がけましょう!



家族や仲間と食事をする中で、コミュニケーション能力が高まり、豊かな心を育みます。



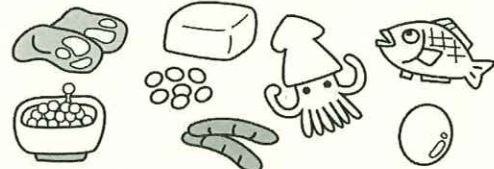
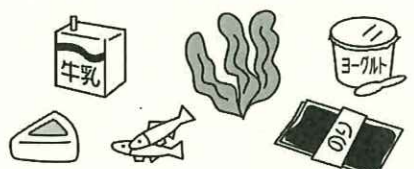
舌で感じる味には、甘味・酸味・苦味・塩味・うま味の5つがあります。この中で、酸味は腐った物、苦味は毒を示し、本能的に避けるようになっているため、酸味や苦味のある野菜を苦手とする子が多いようです。しかし、いろいろな味を経験することで味覚の幅が広がり、成長するにつれ、苦手な食べ物もおいしく食べられるようになっていきます。小さいころから、無理のない範囲でさまざまな食材に慣れ親しみ、食べる楽しさを積み重ねていくことが大切です。

6つの基礎食品群を覚えよう！

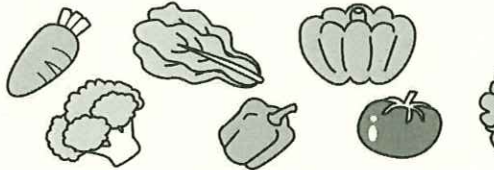
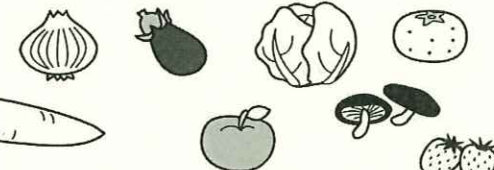
◎食品の栄養を6つに分ける

食品は、体内への働きによって、大きく3つに分けることができます。さらに、栄養成分が似ている食品を、以下のように6つに分けたものを、「6つの基礎食品群」といいます。

★おもに体をつくるもとになる食品：1群・2群

<p>1群 筋肉や血液をつくるたんぱく質を おもな成分とする食品</p>  <p>魚 肉 たまご 豆・豆製品</p>	<p>2群 歯や骨をつくるカルシウムを 多く含む食品</p>  <p>牛乳・乳製品 小魚 海そう</p>
---	--

★おもに体の調子を整えるもとになる食品：3群・4群

<p>3群 皮膚や粘膜の健康を保つカロテン (ビタミンA) を多く含む食品</p>  <p>緑黄色野菜</p>	<p>4群 体の機能を整えるビタミンCを 多く含む食品</p>  <p>その他の野菜 果物</p>
---	--

★おもにエネルギーのもとになる食品：5群・6群

<p>5群 エネルギー源となる炭水化物を おもな成分とする食品</p>  <p>穀類 (米、小麦など) いも類 砂糖</p>	<p>6群 少量で効率的なエネルギー源とな る脂質をおもな成分とする食品</p>  <p>油脂 油脂を多く含む食品</p>
--	--

5月



よていこんだてひょう
予定献立表

さくしがっこうきゅうしよくうすだせんたー
 佐久市学校給食臼田センター

日	曜日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄色の仲間 熱や力の元になる		児童 小学校	児童 中学校				
			1F	2F	3F	4F	5F	6F						
3	月		憲法記念日											
4	火		みどりの日											
5	水		こどもの日											
6	木	アップルパン プレーンオムレツ レモンあえ 白菜のソイスープ くだもの	★ たまご 鶏ささみ ベーコン 豆乳 みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜	ドライアップル きゅうり パプリカ 玉ねぎ しめじ 清見オレンジ	きゅうり レモン果汁 白菜 えのきだけ	コッペパン マロニー 砂糖	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	612 25.1 19.2 2.6	kcal g g g	739 29.7 22.1 3.2	kcal g g g	
7	金	ただのこごはん さわらのねぎみそ焼き たくわんあえ すまし汁 かしわもち	★ さわら みそ かつおぶし 豆腐 なると	牛乳	にんじん	ただのこ きゅうり きゅうり 玉ねぎ みつば	ねぎ もやし たくわん えのきだけ	精白米 強化米 砂糖 かしわもち	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	615 27.8 15.1 3.5	kcal g g g	740 32.3 16.7 4.2	kcal g g g	
10	月	ごはん 豚肉のかりんとう揚げ 菁じそサラダ 大根の味噌汁	★ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	生姜 きゅうり 大根 ねぎ	きゅうり なめこ	精白米 強化米 かたくり粉 砂糖	米油 ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	640 28.0 20.3 2.1	kcal g g g	792 34.4 23.6 2.6	kcal g g g
11	火	米粉パン ローストチキン ツナと枝豆のあえもの コーンスープ	★ 鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 生クリーム	小松菜 にんじん パセリ	きゃべつ むき枝豆 レモン果汁 玉ねぎ コーン		米粉パン 米粉 砂糖 小麦粉	米油 バター	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	705 36.9 24.7 2.4	kcal g g g	865 46.8 30.5 3.2	kcal g g g
12	水	ごはん ししゃもの磯辺揚げ ごぼうのサラダ かきたま汁	★ ロースハム たまご	牛乳 ししゃも 青のり	にんじん チンゲン菜	ごぼう きゃべつ 玉ねぎ 干しシイタケ		精白米 強化米 天ぷら粉 砂糖 かたくり粉	米油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	663 25.3 24.3 2.0	kcal g g g	830 32.4 29.3 2.6	kcal g g g
13	木	丸パン ミルメーク(ココア) ハムチーズサンドフライ パスタサラダ カニとレタスのスープ	★ ソーセージ ツナ 加風味がコ	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ レモン果汁 コーン しめじ レタス	きゅうり	丸パン パン粉 小麦粉 スバグッティ	米油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	637 24.5 22.8 2.8	kcal g g g	799 30.6 28.4 3.7	kcal g g g
14	金	ごはん 親子丼の具 塩昆布あえ ぶのすまし汁	★ 鶏肉 凍り豆腐 たまご なると 豆腐	牛乳 塩昆布	にんじん	玉ねぎ グリーンピース きゅうり きゃべつ		精白米 強化米 砂糖 焼き麩	米油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	603 27.4 14.5 2.3	kcal g g g	735 31.8 16.0 3.0	kcal g g g
17	月	ごはん 厚揚げのピリ辛炒め ナムル トックスープ	★ 豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ だいずもやし きゅうり ねぎ 白菜	きゃべつ	精白米 強化米 砂糖 かたくり粉 トック	米油 ごま油 ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	624 25.2 17.9 1.2	kcal g g g	768 30.2 20.4 1.7	kcal g g g
18	火	コッペパン ささみのレモン揚げ イタリアンサラダ ポトフ いちごジャム	★ 鶏ささみ ワインナー	牛乳 チーズ	にんじん	生姜 レモン果汁 きゃべつ きゅうり 玉ねぎ パプリカ	レモン果汁	コッペパン かたくり粉 砂糖 じゃがいも いちごジャム	米油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	641 31.7 21.3 2.9	kcal g g g	780 35.5 25.9 3.8	kcal g g g
19	水	ごはん 鮭のピリ辛焼き コロコロサラダ 豚汁	★ 鮭 凍り豆腐 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	生姜 コーン 大根 ごぼう ねぎ	きゅうり	精白米 強化米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま油 米油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	632 31.5 16.0 2.0	kcal g g g	766 37.1 17.6 2.5	kcal g g g
20	木	ソフト麺 揚げぎょうざ パンパンジーサラダ 五目スープ	★ 鶏ささみ みそ 豚肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ 白菜		ソフト麺 砂糖 かたくり粉	米油 ごま油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	601 22.8 19.4 2.2	kcal g g g	758 28.1 23.5 2.8	kcal g g g
21	金	ごはん 和風ハンバーグ 磯香あえ 茗苳汁	★ 豚肉 鶏肉 かつおぶし はんぺん	牛乳 きさみのり わかめ	ほうれん草 にんじん	大根 きゃべつ きゅうり ただのこ 玉ねぎ		精白米 強化米 かたくり粉	米油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	594 23.1 16.7 2.3	kcal g g g	742 27.8 19.7 2.9	kcal g g g
24	月	ごはん さばのうま煮 おかかあえ じゃがいもみそ汁	★ さば かつおぶし みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゃべつ もやし たくわん 玉ねぎ えのきだけ		精白米 強化米 砂糖 じゃがいも	米油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	669 23.9 22.3 2.5	kcal g g g	819 28.1 25.5 3.1	kcal g g g
25	火	黒パン みしょうかん アンサンブルエッグ さっぱりポテトサラダ とり肉とかぶのスープ	★ たまご ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	きゅうり かぶ 玉ねぎ みしょうかん		パン 黒砂糖 じゃがいも 砂糖	米油 ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	633 24.9 21.1 2.8	kcal g g g	779 30.3 25.2 3.6	kcal g g g
26	水	ごはん 豚きむち丼の具 大根のごま酢あえ 中華風なめこ汁	★ 豚肉 たまご	牛乳	にんじん	白菜キムチ 大根 玉ねぎ 白菜	玉ねぎ 白菜	精白米 強化米 砂糖 かたくり粉	ごま油 ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	621 27.6 19.5 2.1	kcal g g g	756 32.6 22.1 2.6	kcal g g g
27	木	コッペパン 照り焼きチキン フレンチサラダ クラムチャウダー	★ 鶏肉 ベーコン あさり	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	生姜 きゅうり きゃべつ 玉ねぎ コーン しめじ	きゅうり	コッペパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	米油 バター	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	652 33.2 26.2 3.0	kcal g g g	812 42.1 31.6 3.8	kcal g g g
28	金	蕎麦ごはん 小エビと大豆のから揚げ きゃべつのサラダ ポークカレー	★ 大豆 えび ロースハム 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 パセリ	きゃべつ 玉ねぎ すりりんご		精白米 強化米 砂糖 かたくり粉 じゃがいも カレールー	米油 ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	676 23.6 22.0 2.7	kcal g g g	853 28.1 27.2 3.9	kcal g g g
31	月	ごはん たらの甘辛揚げ 磯マヨサラダ 薑汁	★ たら 豆腐 みそ	牛乳 きさみのり	にんじん	ねぎ きゅうり 白菜 大根		精白米 強化米 かたくり粉 じゃがいも 砂糖	米油 マヨネーズ	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	623 24.8 18.4 1.8	kcal g g g	761 29.2 20.6 2.2	kcal g g g