

おおきな〜れ 2月

令和4年2月
佐久市学校給食南部センター
食育通信

2月の給食目標は、「よくかんで食べよう」です。

食べ物はすべて口に入って、胃や腸で消化・吸収されます。歯は食べ物を細かくかみくだいて、消化・吸収を助ける大切なはたらきをしています。しっかりかめる歯でいることは、体全体の健康のためにも大切です。

歯の健康を守る食べ方を身に付けよう!

よくかんで食べる

よくかんで食べるとだ液がたくさん出ます。だ液には細菌をやっつけたり、むし歯を予防する効果があります。また食物繊維が多い食べ物はよくかんで食べると歯の表面をきれいにしてくれます。

食物繊維が
多い食べ物



食べたらずみかき。
だらだら食べはNG!



食べかすや甘いジュースなどはむし歯菌の大好物です。その上、だらだら食べるとむし歯菌の活動を助けてしまうこととなります。食べたらずみかきを。そして時間を決めて食べる習慣を身に付けましょう。

むし歯菌は食べかすやジュースのさとうをえさに歯を溶かす酸を作る。これがむし歯の原因になる。

栄養バランスのとれた食生活

いい歯を作る食べ物

歯の土台を作る (たんばく質)	硬い歯の表面 (エナメル質)を作る (ビタミンA)	歯の本体 (象牙質)を作る (ビタミンC)	歯の材料となる (カルシウム)	カルシウムの働きを助ける (マグネシウム)	カルシウムの吸収を助ける (ビタミンD)
鶏肉、魚、大豆製品、卵	人参、かぼちゃ、レバー	いちご、みかん、オレンジ、キウイフルーツ	牛乳、ヨーグルト、小豆、大豆	アーモンド、干し椎茸、ひじき、小豆、大豆	魚肝油、卵黄、キノコ類

丈夫な歯を作るためには、いろいろな食べ物を好き嫌いなくバランスよく食べることが大切です。とくに歯の材料となるカルシウム、歯の土台となるたんばく質、そしてビタミンや無機質(ミネラル)をしっかりとりましょう。



ソイレンジャー参上



今年の節分は2月3日です。大豆の力で病気(鬼)に負けない強い体をつくりましょう。

〜2月の献立からレシピ紹介〜 旬のれんこんを、よくかんで味わって食べよう

『れんこんのきんぴら』(4人分)

油	適量		
豚もも肉	80g		
ごぼう	50g	A	しょうゆ 小さじ2
にんじん	20g		みりん 小さじ1
れんこん	60g		三温糖 小さじ2
こんにゃく	70g		いりごま 小さじ1強
さやいんげん	30g		七味唐辛子 少々



(作り方)

- ①ごぼうはささがき、にんじんは干切り、れんこんはいちょう切り、こんにゃくは4cm幅細切り、いんげんは2cm幅に切る。豚肉は細切りにする。
- ②フライパンに油をひき、材料を豚肉からこんにゃくまで順番に入れて炒める。火が通ったら、Aの調味料、いんげんを入れ炒め、仕上げにごまと七味をふって出来上がり。

ぜひ作ってみてください!



2月 予定献立表

今月の給食目標

「よくかんで食べよう！」

よくかんで食べることは、全身の健康につながります。
今月は、よくかんで味わう食材(根菜、きのこ類、海藻、大豆など)をたっぷり使います。

令和4年2月1日

佐久市学校給食南部センター

日曜日	献立名	赤の仲間 血や筋肉になる <1群> 魚 肉 卵 豆腐 <2群> 牛乳 小魚 海藻	みどりの仲間 体の調子を整える <3群> 緑黄色野菜 <4群> その他の野菜 果物	黄色の仲間 熱や力の元になる <5群> 穀類 芋 砂糖 <6群> 油脂類	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 小学校 中学校	一口メモ	
					たんぱく質(g)	脂質(g)			
1 火	はちみつパン 豚肉あまからいため ビーフンサラダ わかめとやさいのスープ	豚肉、みそ ささみ水煮 わかめ	ピーマン にんじん にんじん	たまねぎ、キャベツ、すりりんご きゅうり、コーン 白菜、たまねぎ、長ねぎ	さとう、でんぷん ビーフン、さとう ごま油、ごま	660 28.9 18.8 2.9	809 34.7 21.7 3.7	『節分』 節分の日は「豆まき」をして鬼(悪いこと)をおいはらい、自分の年の数だけ豆を食べて1年の健康を願います。	
2 水	ごはん いわしのかばやき あまぎゃべつ かきたま汁 ふくまめ	いわし わかめ 大豆	にんじん にんじん、小松菜	キャベツ、きゅうり たまねぎ、えのきだけ、たけのこ	でんぷん、さとう 米油(揚げ油) さとう でんぷん	658 30.9 22.3 1.8	819 36.8 25.1 2.3	『節分』 節分の日は「豆まき」をして鬼(悪いこと)をおいはらい、自分の年の数だけ豆を食べて1年の健康を願います。	
3 木	ソフトメン いかのみりんやき 大根とホタテのサラダ おにかけうどん汁 くだもの(ぼんかん)	いか、みそ ほたて水煮 豚肉、竹輪、油揚げ、凍り豆腐	脱脂粉乳 にんじん	大根、きゅうり ごぼう、玉ねぎ、干椎茸、白菜、長ねぎ	さとう マヨネーズ 米サラダ油	674 34.5 17.8	830 41.8 20.2	『おにかけうどん』は御代田地域を中心とした郷土料理です。具だくさんの汁の中で、うどんを「とうじかご」とうじて食べます。	
4 金	ごはん れんごんのきんぴら 切干大根のこんぶづけ からみとうふ汁	豚肉 鶏塩布 豚肉、あさり、豆腐、みそ	にんじん、きんぴら にんじん	ごぼう、れんこん きゅうり、切り干し大根	こんにやく、さとう さとう	589 26.2 17.8 1.7	747 31.8 20.5 2.3	旬の味～れんこん～ れんごんのシャキシャキした歯ざわりを感じながら、きんぴらを味わいましょう。	
7 月	ごはん 厚揚げのごまみそかけ わふう大根サラダ みぞれ汁 くだもの(いちご)	生揚げ、みそ ツナかつお節 豚肉、油揚げ	にんじん にんじん	大根、きゅうり、コーン ごぼう、長ねぎ、大根 いちご	さとう さとう こんにやく、でんぷん	640 27.9 22.4 1.8	825 34.7 26.8 2.2	いちごは、ビタミンCがたっぷり。カゼ予防、肌あれ防止、疲労回復の効果があります。	
8 火	コッペパン さわらのパン粉やき 海藻コーンサラダ 白菜とホタテのクリーム煮	さわら 粉チーズ 海苔、かつお ほたて、みそ	粉チーズ 海苔、かつお 牛乳、脱脂粉乳、生クリーム	きゅうり、キャベツ、コーン たまねぎ、白菜	パン粉 さとう じゃがいも	749 35.3 27.9	919 42.7 32.8	旬の味～寒鯖～ 冬の時期のさわらは寒鯖とよばれ、身がひきしまつて脂がのっています。パン粉やきを作ります。	
9 水	ごはん ビビンバのぐ ほうれん草のナムル ビーフンスープ	豚肉、みそ、卵 鶏肉	にんじん にんじん	ぜんまい水煮 小大豆、やし、きゅうり 玉ねぎ、きくらげ、たけのこ、白菜、長ねぎ	さとう ごま油、ごま 米サラダ油	589 27.5 18.3	746 32.6 20.6	2月10日 世界豆の日 いんげん豆、大豆、ひよこ豆、あずき、小豆、大豆、とうもろこし、金時豆、レンズ豆、小豆、大豆	
10 木	こめこパン 鶏と大豆のトマトクリーム煮 キャベツとしらすのサラダ 白菜と厚揚げのスープ	大豆、鶏肉 生クリーム しらす干し 豚肉、生揚げ	生クリーム ホールトマト にんじん、チンゲン菜	たまねぎ キャベツ、きゅうり、コーン たまねぎ、白菜、長ねぎ	さとう さとう	645 35.6 22.7	792 43.3 26.7	2.6 3.3	2月10日 世界豆の日 いんげん豆、大豆、ひよこ豆、あずき、小豆、大豆、とうもろこし、金時豆、レンズ豆、小豆、大豆
14 月	ごはん 佐久鯉のからあげ ほうれん草と薩摩芋のごまあえ すまし汁	こい なると豆腐 こんぶ	にんじん、みつば	長ねぎ もやし たまねぎ、たけのこ、干しいたけ	米粉、でんぷん、さとう さつまいも、さとう ごま	611 24.2 18.6 1.8	769 29.1 21.2 2.3	佐久の郷土食 『佐久鯉(こい)』 郷土のめぐみに感謝していただきます。	
15 火	コッペパン チキンのハーブやき だいすけツナのサラダ コーンスープ くだもの(スイートリンゴ)	鶏肉 大豆、ツナ 鶏肉	脱脂粉乳、牛乳 にんじん	キャベツ、きゅうり たまねぎ、コーン スイートリンゴ(柑橘)	はちみつ 米サラダ油 バター	745 35.3 25.6	913 42.5 30.7	旬の味～スイートリンゴ～ 温州みかんの上田温州とハッサクをかけあわせた柑橘です。さわやかな香りと甘味が楽しめます。	
16 水	ごはん あじのみりんやき ブロッコリーのおかかあえ 根菜のごまキムチ汁 デザート(ヨーグルト)	あじ かつお節 油揚げ、凍り豆腐、みそ ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	キャベツ、もやし ごぼう、大根、キムチ漬、長ねぎ	さとう じゃがいも、こんにやく 米サラダ油、ごま	625 31.7 15.8	782 37.7 2.6	旬の味～ブロッコリー～ 冬が旬の野菜。ビタミン・ミネラルなどの栄養価が高く、風邪予防にぴったり。	
17 木	ソフトメン とりてん 切干大根の中華あえ サンマーマンスープ	鶏ささみ 豚肉、いか 豚肉、豚レバー、青大豆	にんじん にんじん、チンゲン菜 にんじん	切り干し大根、きゅうり、キャベツ たけのこ、玉ねぎ、もやし、干椎茸 たまねぎ	でんぷん さとう 米油(揚げ油) ごま油 米サラダ油、ごま油	682 33.4 18.0	810 40.2 20.5	サンマーマンは横浜の隠れた郷土料理。もやしなどの野菜とお肉を炒めて、片栗粉でとろみをつけた、あんかけラーメンです。	
18 金	ごはん あおぼつ入りドライカレー ごぼうサラダ 大根スープ	豚肉、ささみ、水菜 糸かまぼこ	にんじん わかめ 大根菜、にんじん	たまねぎ ごぼう、きゅうり 大根、えのきだけ	さとう でんぷん	617 25.5 20.0	771 30.1 22.6	食育の日献立 『びんびんきり食』 佐久地方で「青ぼつ」とよばれる、青大豆の入ったドライカレーを作ります。	
21 月	ごはん さばのたつたあげ 煮こじ 厚揚げのみそ汁	さば 竹輪、さつま揚げ 生揚げ、みそ	にんじん にんじん	大根 ごぼう、たまねぎ、しめじ、長ねぎ	でんぷん じゃがいも、こんにやく、さとう	718 30.8 27.6	901 37.2 32.1	佐久の郷土料理『煮こじ』は冠婚葬祭などの人が集まる時に作ります。材料は拍子切りにし、必ず大根が入ります。	
22 火	コッペパン 鶏肉のワインソースやき じゃがいものごまサラダ 大根と豚肉のスープ	鶏肉 豚肉	にんじん にんじん、チンゲン菜	きゅうり、キャベツ 大根、えのきだけ	さとう、でんぷん じゃがいも、さとう 米サラダ油、ごま油、ごま 米サラダ油	594 29.4 19.4	730 35.2 22.7	2.8 3.5	『ばんばん』 食卓、手洗、生活、ゴミ、大掃除、切手
24 木	しよくパン ペンネの和風いため ツナたまごサラダ(サンド) 切干大根のスープ	豚肉 ツナ、卵 鶏肉	にんじん、ピーマン にんじん、小松菜	たまねぎ、しめじ きゅうり、キャベツ 切り干し大根、たまねぎ、えのきだけ	マカロニペンネ マヨネーズ オリーブ油	719 29.6	883 35.2	3.0 4.0	今月の栄養価平均
25 金	ごはん ソースかつ ごうかくサラダ もずくのすまし汁 くだもの(いよかん)	トンカツ かつお節 なると	きわかめ にんじん にんじん、小松菜	きゅうり、大根、うめ たまねぎ、たけのこ いよかん	さとう 米油(揚げ油) ごま	629 24.9 15.9 1.9	801 31.2 18.1 2.5	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 650 13～20% 29.9g(18%) 20～30% 21.1g(29%) 2.0未満 2.3 2.5未満 2.9	愛敬生 応援献立 合格祈願
28 月	キムタクごはん 鶏肉のおからあげ かみかみサラダ ABCスープ みかんゼリー	鶏肉 さきいか 鶏肉	にんじん にんじん、小松菜	きゅうり、キャベツ たまねぎ、白菜 みかんゼリー	でんぷん 米油(揚げ油) 米サラダ油 ABCマカロニ、さとう みかんゼリー	657 25.7 21.0 2.9	825 30.9 24.1 3.9	2.0未満 2.3 2.5未満 2.9	栄養価 小学校基準値 中学校基準値 小学校今年平均 中学校今年平均

★献立の材料を3つの食品群に分けて表示しています。バランスよい食事をとるためには3つの食品群(赤・緑・黄)をそろえることが大切です。