

10月 (前半)

給食だよ!



平成27年度10月号

萩市立明倫小学校



予定こんだて表

給食日	こんだて			主な材料			ひとくちメモ
	主食	牛乳	主菜・副菜	熱や力のもとになる (黄)	体をつくるもとになる (赤)	体の調子を整える (緑)	
1木	ごはん		ヒレカツ かぼちゃのみそ汁 ごま酢あえ	米・油・パン粉 さとう・ごま	牛乳・ぶた肉・とうふ 米みそ・麦みそ わかめ	かぼちゃ・たまねぎ・はくさい ねぎ・きゅうり・にんじん もやし	給食のみそ汁は米みそと麦みそをブレンドして使っています。
2金	ごはん		生あげのみそ炒め かきたま汁 ミニトマト	米・ごま油・さとう じゃがいも・でん粉	牛乳・生あげ・ぶた肉 米みそ・たまご	たけのこ・たまねぎ・にんじん ピーマン・干しいたけ・しょうが ねぎ・ミニトマト	「生あげ」とは、とうふを厚切りにして油で揚げたものです。煮物、炒め物、何にでも合います。
5月	ごはん		インド煮 スパゲッティソテー りんご	米・油・こんにゃく さとう・じゃがいも スパゲッティ	牛乳・ぶた肉・大豆 ベーコン	にんじん・たまねぎ・いんげん コーン・アスパラ・にんにく りんご	りんごは今からの時期が旬の果物です。皮と実の間に栄養分がたくさん含まれています。
6火	ごはん		旬の魚の照り焼き 吉野汁 さつまいものあえ物	米・でん粉・さとう さつまいも・ごま ごま油	牛乳・魚・ささみ	しょうが・しめじ・だいこん にんじん・ほうれん草・コーン きゅうり	ささみにでん粉をまぶして作るお汁を「吉野汁」といいます。少しとろみがあります。
7水	ハンバーグ		(ハンバーグ) コンソメスープ バナナ	食パン・じゃがいも	牛乳・チキンハム チーズ・ウインナー	キャベツ・にんじん・セロリ たまねぎ・だいこん・バナナ	バナナは食べるとすぐにエネルギーになる食べ物です。スポーツ選手も試合前に食べるそうです。
8木	ごはん		鶏肉と大根のみそ煮 大豆としいこの揚げがらめ ブルーベリーゼリー	米・油・さとう・でん粉 さつまいも・ゼリー	牛乳・とり肉・生あげ 米みそ・大豆・いりこ	だいこん・にんじん・たまねぎ れんこん・いんげん	10月10日は「目の愛護デー」です。ブルーベリーは疲れ目を回復させてくれる「アントシアニン」という成分がたくさん含まれています。
9金	コーンラーメン		(コーンラーメン) ナムル 手作り肉まん	ラーメン・ごま油 ごま・さとう・でん粉 むしパンミックス	牛肉・焼き豚・わかめ ぶた肉	にんじん・コーン・もやし・ねぎ きゅうり・ほうれん草・たまねぎ 干しいたけ	5年生のみの給食です。むしパンミックスを使って手作り肉まんを作ります。
13火	ごはん		鶏肉のマヨごま焼き とうふ汁 和風サラダ	米・ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳・とり肉・とうふ	たまねぎ・にんじん・しめじ えのき・ねぎ・だいこん きゅうり	給食で使うとうふは全て県産大豆「サチユタカ」で作られたとうふです。
14水	栗ごはん		(栗ごはん) 豚肉のしょうが炒め すいとん汁	米・こんにゃく・くり 油・さとう・小麦粉	牛乳・とり肉・油あげ ぶた肉・米みそ	にんじん・たけのこ・しいたけ たまねぎ・キャベツ・ピーマン しめじ・しょうが・だいこん きぬさや・はくさい・ごぼう	秋の味覚「くり」を使って炊飯業者さんに炊き込みごはんを炊いてもらいます。

15 木	むぎ 麦ごはん	 MILK	こうやとうふ たまご 高野豆腐の卵とじ あまず キャベツの甘酢あえ なっとう 納豆みそ	米・麦・さとう・油	牛乳・高野豆腐 とり肉・たまご 納豆・ぶた肉・赤みそ	たまねぎ・にんじん・ほうれん草 干しいたけ・キャベツ・きゅうり	納豆は大豆を発酵させて作られる食品です。食物せんいなどをたくさん含み、お腹の調子を整える働きがあります。
16 金	ごはん	 MILK	すぶた 酢豚 ビーフンサラダ	米・じゃがいも・油 でん粉・さとう ごま油・ビーフン	牛乳・ぶた肉・えび わかめ	しょうが・たけのこ・たまねぎ にんじん・干しいたけ・ピーマン きゅうり	むつみ豚を使って酢豚を作ります。ぶた肉には疲れをとってくれる働きがあるビタミン B1 が多く含まれています。

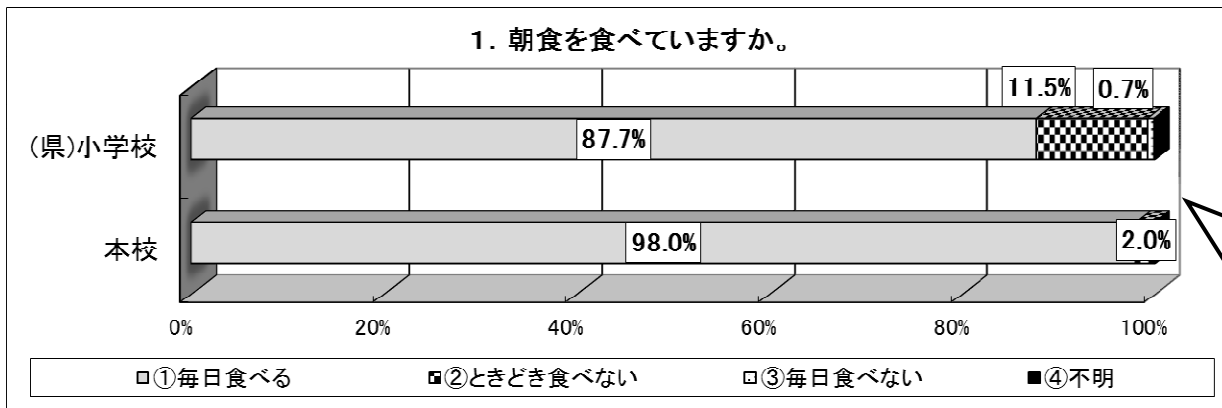
※物資の都合などにより献立を変更する場合があります。

食生活アンケートの結果より

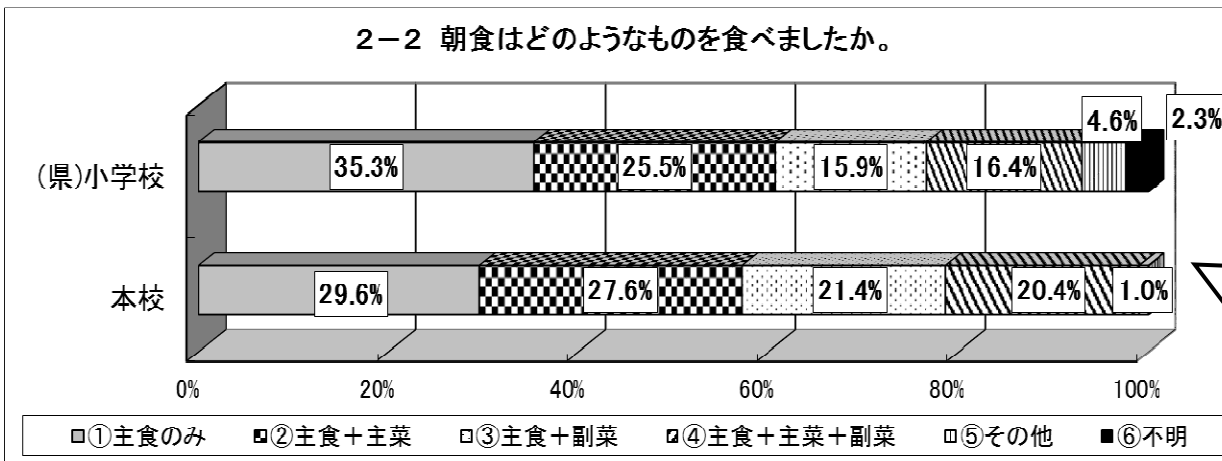
☆行事による給食中止のお知らせ☆

9 (金) 1~4、6年 秋の遠足

山口県学校栄養士会では毎年、5年生対象に「食生活アンケート」を実施しています。今年度のアンケート結果をいくつか抜粋し県平均と比較してみました。



本校は県平均に比べると高い割合で朝食を食べているようです。時々食べないと答えた人の理由は「食欲がない。」「朝、おうちの人とけんかをした。」などでした。



「主食・主菜・副菜」という栄養バランスのとれた朝食を食べている人が20.4%と県平均よりは多かったです。しかし、野菜やたんぱく質のおかずが足りない人が約80%もいることが気になります。

大切です！朝ごはん

～朝ごはんて目覚める体～



山口県学校栄養士会「朝食指導リーフレット」より



朝ごはんの役割

朝ごはんて体内時計をスイッチON！



① からだの目覚ましスイッチ (体温の上昇 エネルギー補給)

朝ごはんを食べると、すぐに体温が上がり始め、午前中から体温が上がった状態が続きます。体温だけでなく、脳の温度も上がるので、学習に集中できます。

② おなかの目覚ましスイッチ (排便の促進)

消化器系が刺激をうけて、排便がうながされます。

登校前に、毎日ウンチが出ているのは26.4%



③ 脳の目覚ましスイッチ (脳の活性化)

脳のエネルギー源は、肝臓に貯えられたブドウ糖です。肝臓にはブドウ糖が、約12時間分しか貯えられないので、必ず朝ごはんをとることが必要です。

