

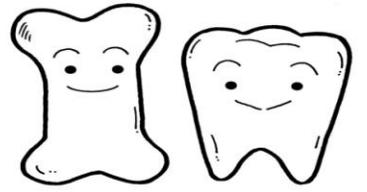
11月給食だよ!

平成23年10月26日

寒河江市立 南部 小学校

今が大切! 丈夫な骨と歯をつくるために

カルシウムをしっかりとろう



カルシウムの働き

- ・骨や歯をつくる成分になります
- ・ホルモンの分泌に役立ちます
- ・血液の凝固に関係します
- ・筋肉や神経の働きを調整します



カルシウムが多い食品は?



これらの食品はどれかを1種類だけとるのではなく、バランスよくいろいろなものをとることが大切です。

給食の牛乳も～残さず飲んでね～



牛乳は200mlあたり227mgのカルシウムを含んでいます。毎日の給食で飲む牛乳は大切なカルシウム源なのです。

「骨や歯を丈夫に!」という、「カルシウムをたっぷり摂ること」だけに目がいきますが、それだけでは丈夫な骨や歯を作ることができません。

《生活に必要なこと》

- ① 食事内容は栄養をバランスよく摂ること。
- ② ビタミンDやたんぱく質を摂取すること。
- ③ 戸外での適度な運動で、日光浴と筋肉に負荷をかけることが必要です。子どもたちにとって、今だけが「貯骨の時期」です。体によいおやつを取り方や体を動かす遊びをお勧めします。



カルシウムが多い食品大集合!



※太斜字・下線がねらいの料理・食品です。

ねらい	日曜	よ 予 定 献 立 名 献立は変更になる場合があります	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま 熱やちからのもとになる	あかのなかま 体をつくるもとになる	みどりのなかま 体のちょうしをととのえる
マナーを意識して食べよう	1火	山形県産米粉いりナン 牛乳 <u>キーマカレー</u> やさいサラダ コンソメスープ	ナン あぶら じゃがいも カレールウ	牛乳 ぶたにく わかめ ひよこまめ	たまねぎ にんじん レーズン グリーンピース きゅうり はくさい はくさい コーン ねぎ
	2水	文化祭 (弁当の日)			
	3木	文化の日			
	4金	ごはん 牛乳 <u>さんまのかばやき</u> おひたし だいこんじる	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	牛乳 さんま あつあげ みそ	あおな もやし コーン にんじん だいこん ねぎ
カルシウムを意識して食べよう	7月	ごはん(てづくり小魚のつくだ) とりてばもとのさっぱり <u>牛乳</u> あさづけ <u>わかめスープ</u> <u>牛乳かんてん</u> 【柴橋小6年生作成献立】	ごはん さとう ごま	牛乳 とりにく にほし わかめ	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ にんじん パイン
	8火	食パン【セルフサンド】 <u>牛乳</u> <u>ハムチーズサンド</u> ゆでやさい ミネストローネスープ	パン あぶら マカロニ じゃがいも	牛乳 ハム チーズ ベーコン ひよこまめ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ セロリ トマト
	9水	ごはん <u>牛乳</u> <u>ホッケのしおやき</u> <u>ひじきときりぼしだいこんのいりに</u> 県産ねぎいりさつまじる	ごはん さつまいも	牛乳 ホッケ こんぶ ひじき わかめ ぶたにく あつあげ みそ	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく
	10木	県産ぶたにくのカレーライス ふくじんづけ <u>牛乳</u> こうやどうふのからあげ <u>かいそうサラダ</u>	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ	牛乳 ぶたにく チーズ こうやどうふ わかめ こんぶ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり
	11金	授業臨時B日課4校時			



11月の献立から...

柴橋小6年生からのメッセージ (7日の献立)

【カルシウムを意識してよくかんで食べよう】

みんなの骨や歯を強くしてくれる「カルシウム」はとっても大事な栄養素です。手作りのつくだ煮で、ご飯をモリモリ食べて、手羽元にかぶりついて、元気バリバリのカルシウムパワーをゲットしてください。

オイシク、イタダキマシタ...

ALT (英語指導助手) の先生も子どもたちと同じ給食を食べています。お祭り献立の日「赤飯、棒ダラ煮、菊のごま和え、芋煮」のメニューです。私たちにとっては「郷土料理」としてなじみの深い料理ですが、海外の方にとっては珍しい料理です。しかし、躊躇することなく全ての料理を味わい「オイシク、イタダキマシタ」とのこと。

最近は見ることがないと箸をつけない子、少しも食べようとしない子も見かけます。郷土料理こそ目に触れ、舌で味わう経験を得られればと思いました。

《給食の歴史を探ろう》(28日~12月2日)

学校給食は今から122年前に日本で初めて鶴岡町(現在の鶴岡市)で始められました。今では当たり前の「学校給食」ですが、歴史を紐解くと「食べることに困っていた時代(戦中戦後を含め)」から、「栄養改善」「健康維持」そして「心も育む」給食に変わってきています。

《今年もいただきます! つや姫ごはん》

冷めてもおいしい「つや姫」モチモチ甘い「つや姫」です。今年は、17(木)と28(月)にいただきます。28日は「塩むすび」にさせていただきます。



給食の歴史

No. 193



曜	献立は変更になる場合があります		きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま
			熱やちからのもとなる	体をつくるもとなる	体のちょうしをととのえる
郷土料理・特産物を味わおう	14月	ごはん 牛乳 いわしのうめしょうゆにおひたし 県産だいこんいりおでん	ごはん さとう	牛乳 いわし こんぶ ちくわ さつまあげ がんも たまご	キャベツ もやし にんじん だいこん
	15火	米粉パン(ラ・フランスジャム)牛乳 あつあげのチリソースに ブロッコリーワンタンスープ	米こパン ジャム あぶら さとう ワンタン	牛乳 あつあげ ぶたにく えび いか	チンゲンサイ たけのこ たまねぎ ねぎ しょうが ブロッコリー もやし しいたけ
	16水	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ あおなじる 県産ひでん豆入りキャベツのごまかけ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	牛乳 とりにく だいす みそ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん あおな ねぎ
	17木	ごはん(つやひめ)牛乳 おかかあえ さけの県産ねぎいりみそマヨネーズやき 県産はくさいのとりだんごじる(6年弁当の日)	ごはん マヨネーズ ごまあぶら	牛乳 さけ みそ とりだんご	ねぎ もやし あおな キャベツ はくさい たけのこ しいたけ にんじん
	18金	ごはん 牛乳 はるまき ビーフンいため こまつないりふかひれスープ <1年オードブル給食> <6年弁当の日>	ごはん あぶら ビーフン	牛乳 ぶたにく たまご	キャベツ ピーマン にんじん こまつな しいたけ
箸を正しく持って上手に使おう	21月	ごはん 牛乳 いかリングフライ きんぴらごぼう あおなときのこのみそしる	ごはん あぶら ごま ごまあぶら ぶ	牛乳 いか ぶたにく みそ	ごぼう にんじん こんにゃく ピーマン あおな えのき
	22火	やきそば 牛乳 コーンあえ てづくりプリン	ちゅうかめん あぶら ドレッシング	牛乳 ぶたにく あおのり	にんじん キャベツ たまねぎ もやし ピーマン ブロッコリー コーン
	23水	勤労感謝の日			
給食の歴史を知ろう	24木	ごはん 牛乳 さばのみそに おひたし 県産ねぎいりとんじる 県産りんご	ごはん ごま さとう じゃがいも	牛乳 さば みそ ぶたにく	キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく りんご
	25金	ごはん 牛乳 ハンバーグ(ケチャップソース) ポテトサラダ だいこんとなめこのみぞれじる	ごはん ワイン じゃがいも マヨネーズ	牛乳 とりにく とうぶ ハム みそ	きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ なめこ だいこん
給食の歴史を知ろう	28月	つやひめおにぎり 牛乳 しおマス たくあん なっばじる【明治22年ごろの献立】	ごはん	牛乳 しおマス みそ あぶらあげ	だいこん はくさい あおな
	29火	コッペパン(マーガリン)牛乳 むかしのはるさめサラダ もものかんづめ コーンシチュー【昭和40年ごろの献立】	コッペパン はるさめ あぶら じゃがいも こむぎこ	牛乳 ぶたにく	きゅうり キャベツ みかん コーン たまねぎ もも
30水	ごはん 牛乳 たこのいそべあげ ちくぜんに 冬やさいのみそしる【米飯給食が始まったころ】	ごはん あぶら	牛乳 たこ とりにく あぶらあげ みそ	たけのこ れんこん しいたけ ごぼう にんじん きぬさや だいこん こまつな	