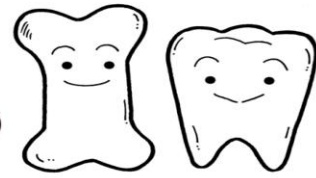


11月給食だよ！

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種類だけとするのではなく、バランスよくいろいろなものをとることが大切です。

「骨や歯を丈夫に！」というと、「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。

《生活で必要なこと》

- 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。

※太斜字・下線がねらいの料理・食品です。

ねらい	日曜	よ 予 てい 定 こん 献 だて 立 めい 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木	ごはん 牛乳 <u>いわしのゆずしょうゆに</u> おひたし <u>県産しいたけいりワタンスープ</u>	ごはん ワンタン	牛乳 いわし ぶたにく	あおな にんじん キャベツ コーン もやし ねぎ
	2金	ぶん 文 化 祭 (弁当日)			
ビタミンやカルシウムを意識して食べよう	5月	ごはん 牛乳 <u>さんまのごまみそに</u> ビーフンいため <u>ふかひれスープ</u>	ごはん ビーフン ぶ	牛乳 さんま ぶたにく たまご ふかひれ	ピーマン 人参 キャベツ ねぎ チンゲンサイ
	6火	キャロットパン 牛乳 <u>チーズクロック</u> <u>ベジタブルサラダ</u> <u>ミネストローネスープ</u> <u>グレープフルーツ</u> 【南部小6年2組作成献立】	パン あぶら パンこ マカロニ じゃがいも	牛乳 チーズ ベーコン ひよこまめ	たまねぎ にんじん トマト セロリ キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン グレープフルーツ
	7水	<u>うめちりめんごはん</u> 牛乳 <u>こうやどうふのあまからに</u> わふうサラダ <u>寒河江産ねぎいりわかめじる</u> (5年弁当日)	ごはん でんぶん さとう あぶら	牛乳 こうやどうふ かまぼこ わかめ あぶらあげ みそ	ブロッコリー にんじん ねぎ もやし
	8木	県産ぶたにくいりカレーライス <u>ふくじんづけ</u> 牛乳 <u>コーンサラダ</u> <u>ヨーグルト</u>	ごはん じゃがいも あぶら	牛乳 ぶたにく チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり ふくじんづけ グリンピース
	9金	ごはん 牛乳 <u>あきざけのしおこうじやき</u> <u>ひじきときりぼしだいのいりに</u> <u>県産はくさいのとりだんごじる</u>	ごはん ごまあぶら	牛乳 さけ あぶらあげ とりにく ひじき こんぶ	にんじん だいこん はくさい ねぎ たけのこ しいたけ きぬさや きくらげ
郷土料理・特産物を味わおう	12月	ごはん 牛乳 さばのてりやき <u>なめたけあえ</u> <u>県産だいこんいりおでん</u>	ごはん さとう	牛乳 さば こんぶ たまご ちくわ はんぺん	ほうれんそう にんじん だいこん こんにゃく キャベツ えのき
	13火	<u>県産こめこパン</u> <u>ラ・フランスジャム</u> 牛乳 マカロニグラタン ブロッコリー コンソメスープ (6年弁当日)	こめこパン こむぎこ マカロニ ジャム パター	牛乳 とりももにく ベーコン こなチーズ	にんじん たまねぎ しめじ パセリ エリンギ マッシュルーム キャベツ
	14水	ごはん 牛乳 <u>たこのいそべあげ</u> <u>県産ひでんまめいりキャベツのごまかけ</u> あおなじる (5年弁当日) (1年オードブル給食)	ごはん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	牛乳 たこ みそ	にんじん あおな ねぎ
	15木	<u>ごはん(寒河江産)つやひめ</u> 牛乳 おひたし <u>県産さといものしょうないふういもに</u> <u>寒河江産りんご</u>	ごはん さといも	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ	あおな にんじん もやし ごぼう こんにゃく しめじ りんご
	16金	ごはん 牛乳 <u>とりにくのからあげ</u> <u>あさづけ</u> <u>県産はくさいみそじる</u> <u>ふりかけ</u> <u>県産りんご</u> (6年弁当日)	ごはん でんぶん あぶら	牛乳 とりにく みそ あぶらあげ	はくさい キャベツ しめじ きゅうり りんご



田代小6年生からのメッセージ (27日の献立)

【箸を正しく持って上手につかおう】
 うどんもつるつるして、上手にはしを使って食べなければなりません。さらにその中につるつるするなめこと、小さく切ってある山菜をいれたので、ていねいにはしをつかって食べてほしいです。
 サラダにもひじき、豆、コーン、大根と小さいものが入っているので、箸を上手に使って食べましょう。

《今年もいただきます! つや姫ごはん》

つや姫は、10年もの時間をかけて作りあげられた米です。山形県を代表する米として、全国で注目されています。

つや姫の特徴は、「白さ」「つや」「あまみ」です。

そして、冷めてもおいしく食べられるというところも人気となっています。

給食では、**今月15日**と、来月の始めに1回、寒河江産つや姫を味わいます。

《勤労感謝の日 11月23日》

農業が中心だった戦前に、農作物の恵みに感謝する式典が行われていた日です。しかし戦後、工業や商業も盛んになると、「勤労」すべてに感謝する日として、「勤労感謝の日」が定められました。

NO. 202



ぼうだら煮 (おまつりのごちそう)

給食で、『ぼうだら煮』がでたときのことでした。苦手な子もいるので、少しお話をしようと思って教室に行くと・・・

「うちのばあちゃん、お祭りのとき作ってくれたよ!骨まで食べられて、おいしいんだよ!!つくるのにすごく時間かかるんだよ。ね、先生!」

話したいことを全部言ってくれた子のこの一言で、教室中が盛り上がりました。「ほんとだ!」「やわらかい!」そして次々とお皿が空っぽに。

ふるさとの味、舌にきざんで欲しいですね。

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 熱やちからのもとなる	あかのなかま 体をつくるもとなる	みどりのなかま 体のちょうしをととのえる
食物繊維の働きを知ろう	19月	ごはん 牛乳 <u>とりにくのカシューナッツからめナムル</u> たまねぎじる	ごはん さとう でんぷん カシューナッツ あぶら ごまあぶら ぶ	牛乳 ちくわ とりにく みそ わかめ	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ
	20火	しょくパン ジャム&マーガリン 牛乳 ほうれんそうオムレツ <u>かいそうサラダ</u> <u>まめのシチュー</u> 寒河江産りんご (6年弁当日)	しょくパン ジャム マーガリン じゃがいも バター	牛乳 たまご かいそう パーコン だいず しろいんげん きんとまめ	ほうれんそう にんじん キャベツ きゅうり えのき たまねぎ パセリ りんご
	21水	ごはん <u>なっとう</u> 牛乳 やきししゃも <u>にんじんのしらあえ</u> 県産じゃがいもじる	ごはん ごま さとう じゃがいも	牛乳 なっとう ししゃも とうふ あぶらあげ みそ	あおな にんじん こんにゃく ねぎ
	22木	<u>県産はくさいのちゅうかどん</u> 牛乳 だいがくいも すましじる	ごはん でんぷん さとう さつまいも あぶら ごま	牛乳 ぶたにく えび いか なると	ほうれんそう にんじん たけのこ はくさい ねぎ しめじ みつば
	23金	きんろうかんしゃ ひ しゅくじつ 勤労感謝の日(祝日)			
箸を正しく持って上手に使おう	26月	ごはん 牛乳 スコッチエッグ <u>きんぴらごぼう</u> 県産だいこんのみそじる	ごはん ごまあぶら ごま さとう	牛乳 ぶたにく たまご あぶらあげ みそ	にんじん ピーマン こんにゃく だいこん ねぎ
	27火	<u>なめこいりさんさいうどん</u> 牛乳 <u>ひじきとまめのサラダ</u> みかん 【田代小6年生作成献立】	うどん マヨネーズ	牛乳 とりにく ひじき あぶらあげ のり まめ	にんじん さんさい ごぼう ねぎ コーン だいこん みかん
	28水	ごはん 牛乳 <u>れんこんのはさみあげ</u> <u>はるさめちゅうかサラダ</u> 寒河江産ねぎいりさつまじる	ごはん あぶら はるさめ さつまいも さとう	牛乳 えび ハム みそ ぶたにく あつあげ	にんじん れんこん きゅうり もやし コーン ねぎ
	29木	<u>むぎごはん</u> 県産ぶたにくのしょうがいため 牛乳 <u>県産あおなのさんしょくびたし</u> うちまめいりかぶじる	むぎごはん	牛乳 ぶたにく うちまめ あぶらあげ みそ	あおな にんじん もやし かぶ
	30金	ごはん 牛乳 <u>やきさんまのカレーマリネ</u> ポテトサラダ 県産きのこじる	ごはん でんぷん さとう マヨネーズ じゃがいも	牛乳 さんま みそ あぶらあげ とうふ	にんじん ピーマン たまねぎ きゅうり なめこ しめじ えのき みつば

※ 1日、8日、15日、22日、29日は、県産食材を使った給食です。