

2月給食だより

令和5年1月31日
校 潤 明
市 立 多 摩 川 小 学
校 長 上 杉
栄 養 士 山 口 未 明

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています、日に日に寒さは増すばかりですね。栄養バランスの良い食事を心がけ、抵抗力を高めて丈夫な体を作りましょう。また、冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。のどの乾燥が風邪の原因になることもあるので、のどが渇いていなくても、こまめな水分補給をしましょう。体が冷えてしまう冷たい飲み物より、温かいお茶や白湯がおすすめです。

食事のマナーを見直そう!

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたり、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。



よい姿勢で食べましょう

- お箸の使い方に気をつけましょう。
- おわんや小さい器は手に持って食べましょう。
- 机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。
- 足の裏は床につけましょう。
- 口をとして、よくかんで食べましょう。
- クチャクチャと音をさせない。
- 食べ物を口いっぱい詰り込め過ぎない。
- いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。
- 机にひじをつかないようにしましょう。

食物アレルギーのおはなし

食物アレルギーは、食べ物に含まれるアレルゲン(主に、たんぱく質)を異物として認識し、自分の身体を防御するために過敏な反応を起こすことです。原因食物や症状は人によって異なり、重篤な症状が起こる場合もありますので、正しく理解しておくことが重要です。

なお、乳幼児期に発症した鶏卵・乳・小麦・大豆などのアレルギーは、就学前に約9割の子どもが食べられるようになることがわかっています。定期的に専門

の医療機関を受診し、専門医の指導の下、必要最小限の除去にいくことが大切です。

一方で、花粉症と関係のある「口腔アレルギー症候群」や、原因食物を食べた後に運動することで起こる「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」など、小学生以降に発症したアレルギーは治りにくいとされており、注意が必要です。

乳幼児期に発症したアレルギーは、成長とともに食べられるようになることが多いです。



「豆」をもっと好きになろう!

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日頃ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。

種類が豊富!

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

日本で食べられている豆

大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆

野菜として食べる豆

完熟前の若い実を食べる

- 枝豆 (大豆)
- グリーンピース (えんどう)
- そら豆
- 若いさやを食べる
- 発芽した芽を食べる
- さやいんげん (いんげん豆)
- さやえんどう (えんどう)
- もやし (大豆・緑豆など)
- 豆苗 (えんどう)

成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

2月3日は節分です!

豆まきに加え、豆料理を食べ、体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。

《ブックメニュー紹介》
今月はブックメニューを2回実施します。
『とのさまぶたまん』から豚まんを、
『王さまライオンのケーキ』からいちこのケーキを作ります!楽しみにしててくださいね。



日	献立名	赤の仲間 血や肉にむす	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 水	黒砂糖パン ミートボールのクリームシチュー 五香ドレッシングサラダ	★牛乳 豚肉 ★大豆 ★調整豆乳	★黒砂糖パン ★パン粉 油 ★じゃがいも ★小麦 粉 乳不使用マーガリン 砂糖	五香 人参 フロコリー キャベツ ホールコーン えだまめ きゅうり	558 Kcal 22.9 g
2 水	ごはん 鮭のチャンチャン焼き 青菜のごまあえ わかめとごまののみぞ汁	★牛乳 鮭 わかめ 赤 みぞ	米 ★じゃがいも 砂糖 ★ごま	五香 人参 キャベツ ピーマン しじみ ぶな しめじ 白菜 小松菜 大 根 おぎ なめこ	516 Kcal 24.5 g
3 金	いわしのかばやし井 じゃことわかめの酢の物 青菜の吸い物	★牛乳 いわし ★じゃ ご わかめ かまぼこ 鶏肉 ★豆腐	米 ★でんぶん 油 砂糖	生姜 人参 ★もやし きゅうり 大根 椎茸 え のきたけ ほうれんそう	545 Kcal 27.0 g
6 月	けんちんうどん かきあげ 野菜と若布の甘酢あえ	★牛乳 鶏肉 ★油揚げ ★大豆 わかめ	★うどん 油 ★小麦粉 ★でんぶん 砂糖 ごま油	大根 人参 ごぼう おぎ 五香 いんげん キャベツ きゅうり	405 Kcal 16.6 g
7 火	ねぎ塩ぶた丼 もやし若布の中華あえ 五目野菜スープ	★牛乳 豚肉 わかめ ★豆腐 かまぼこ	米 砂糖 ★でんぶん ★ ごま 油 ごま油	にんにく 生姜 五香 お ぎ ★もやし 小松菜 人 参 たけのこ 椎茸 きゃ うり	592 Kcal 21.0 g
8 水	しめじごはん 鮭とパプリカのバターしょうゆ炒め 豚汁	★牛乳 鶏肉 ★油揚げ 鮭 豚肉 ★豆腐 みぞ みぞ	米 砂糖 ★でんぶん ★ じゃがいも 油 乳不使用 マーガリン こんにゃく	ぶなしめじ 人参 椎茸 さやえんどう パプリカ エリンギ ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	688 Kcal 31.3 g
9 木	菜飯 がめ煮 抹茶わらびもち	★牛乳 鶏肉 けずり ★豆腐 きな粉	米 油 ★ごま こんにゃ く 里芋 砂糖 ★でんぶ ん	生姜 ごぼう 人参 れん こん 椎茸	560 Kcal 21.3 g
10 金	レタスタチャーハン 酢豚 五目春雨スープ オレンジ	★牛乳 焼き豚 豚肉	米 ごま油 ★でんぶん ★じゃがいも 油 砂糖 春雨	人参 ごねぎ クリンビー ス レタス ピーマン 五 香 たけのこ 椎茸 ★も やし 白菜 子んげん菜 ねぎ ★漬物	549 Kcal 18.2 g
13 月	ごはん かつおでんぶ れんこんつくね 小松菜のおひたし 大根とごまののみぞ汁	★牛乳 粉かつお ★大 豆 豚肉 鶏肉 おかか ★豆腐 わかめ みぞ	米 砂糖 ★ごま でんぶ ん	れんこん 生姜 ごねぎ 小松菜 白菜 人参 大根 ねぎ なめこ	559 Kcal 26.6 g
14 火	トマトスープスパゲティ フロコリーソーテー ガトーショコラ	★牛乳 鶏肉 ベーコン ★調整豆乳	★スパゲティ 油 ★小麦 粉 砂糖 乳不使用マーガ リン	にんにく 五香 人参 ぶ なしめじ トマト トマト ジュース パセリ フロッ コリー キャベツ	580 Kcal 20.1 g
15 水	ごはん 白菜のごま豆乳鍋 焼きししゃも 青菜炒め	★牛乳 豚肉 ★豆腐 みぞ ★調整豆乳 ★し しゃも ベーコン	米 油 しらたき ★ごま	にんにく 生姜 人参 五 香 白菜 しじみ ぶな しめじ おぎ 小松菜	576 Kcal 25.2 g
16 木	梅ちりめんごはん みぞ煮込みおでん 揚げごぼうごまがらめ	★牛乳 昆布 ★竹輪 ★揚げボール ★生揚げ みぞ	米 ★ごま こんにゃく 里芋 ★竹輪餅 ★でんぶ ん 油 砂糖	刻みかりかり梅 ゆかり 人参 大根 ごぼう	564 Kcal 20.7 g
17 金	どのさまの豚まん ホイコーロー 鶏肉と白菜のスープ みかん	★牛乳 豚肉 ★大豆 鶏肉	★小麦粉 砂糖 ごま油 ★でんぶん 油	五香 たけのこ 椎茸 生 姜 にんにく キャベツ ピーマン 白菜 人参 ★ みかん	564 Kcal 21.3 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉にむす	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
20 月	ごはん 肉じゃがごぼう きびごのたんかんソース 野菜のごま酢かけ	★牛乳 塩昆布 豚肉 ★ 生揚げ ★きびご おか か	米 油 ★じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 ★ でんぶん 油 ★ごま	枝豆 人参 生姜 椎茸 た けのこ 五香 いんげん ★ たんかんジュム キャベツ ★もやし 小松菜	548 Kcal 25.3 g
21 火	コッパパン カチャートラ ベーコンとキャベツのスーフ マスカットゼリー	★牛乳 鶏肉 ベーコン けずり アガー	★乳パン 油 ★小麦粉 砂糖	五香 人参 トマト にんに く セロリー キャベツ ★ マスカットジュース	486 Kcal 23.9 g
22 水	深川めし アジのさつぷ揚げ 小松菜と白菜のおかかあえ 明日菜のスーフ	★牛乳 あさり ★油揚げ 刻み昆布 あじ ★豆腐 鶏肉	米 砂糖 油 ★でんぶ ん	ごぼう 人参 おぎ 生姜 小松菜 白菜 大根 えのき たけ あしたば	458 Kcal 24.2 g
24 金	豚骨ラーメン 春巻き きゅうりの中華炒め	★牛乳 焼き豚 ★豆腐 みぞ 豚肉	★やし中華めん 油 ★ごま ごま油 春雨 砂糖 ★でんぶん ★春 巻きの皮	にんにく 生姜 人参 きく らげ 白菜 ★もやし おぎ ごねぎ たけのこ きゅうり	566 Kcal 21.7 g
27 月	豚肉と玉ねぎガーリックライス 洋風卵焼き 野菜スープ	★牛乳 豚肉 ★卵 ★タ イスチース ベーコン ひ よごまめ けずり	米 油 ごま油	五香 にんにく ごねぎ 人 参 ほうれんそう セロリー キャベツ ホールコーン	563 Kcal 26.2 g
28 火	豆とベーコンのスパゲティ じゃごサラダ えのきたけと白菜のスーフ イチゴのケーキ	★牛乳 ベーコン ★じゃ ご 鶏肉	★スパゲティ 油 砂糖 ★小麦粉 ★ホワイト チョコレート きび砂糖	にんにく 鷹の爪 五香 人 参 トマト なす キャベツ ★もやし 水菜 白菜 おぎ えのきたけ ★いちご	605 Kcal 21.0 g

※調布市の学校給食には 安全性が確認された食材を使用しています。
また 食材の都合により 献立が変更になる場合があります。ご了承ください。
※★は食物アレルギー対応食材です。
※多摩川小学校では新潟県産米 埼玉都市の木島平村の食材も給食に使用しています。
※木島平村産:ぶなしめじ なめこ えのきたけ 地場野菜:今月は地場野菜の使用はありません

