

食生活と健康手塚のク!

この1年間を振り返ってみて、できていたことに○をつけましょう。

食生活と健康手塚のク! 朝ごはんを毎日食べている、かむ、おやつは時間と量を決めて、食べ過ぎないようにしている、食事の前には必ず手を洗っている、早寝・早起きをし、睡眠を十分にしている、食事は好き嫌いをしないで残さず食べている、1日3食、決まった時間に食べている、家族や友達と一緒に楽しく食べている、食事の後は歯を磨いている、運動をしたり、体を動かして遊んだりしている

心と体の健康のためには、栄養バランスの良い食事と規則正しい生活習慣が基本です。できていなかったことは意識して取り組むようにしましょう。

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルゲン. 1日 (水) 献立: ごはん、ぎゅうにゅう、プルコギいため、ながいものみそしる、やさいふりかけ. アレルゲン: 黄赤乳、赤緑、大豆、小麦、大豆.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルゲン. 2日 (木) 献立: コッペパン、ぎゅうにゅう、えびのトマトソースいため、コロッケ、コンソメスープ. アレルゲン: 黄赤乳、赤緑、大豆、小麦、大豆.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルゲン. 3日 (金) 献立: ちらしずし、ぎゅうにゅう、きんしたまご、パックきざみのり、こまつなのびたし、すましじる、ひなあられ. アレルゲン: 黄赤乳、赤卵、小麦、大豆、緑赤黄、さば、小麦、大豆、大豆、小麦、さば、小麦、大豆、黄小麦、大豆.

ひじきとツナの炒め煮. カルシウムや食物繊維たっぷりのひじきと魚のうまみがつまったツナの炒め煮です。【材料】ひじき、ツナ、れんこん、板こんにゃく、油、清酒、砂糖、濃口しょうゆ。【作り方】ひじきは戻しておく。こんにゃくは短冊切りにし、下ゆでしておく。①にんじんは千切り、れんこんはうすくいちょう切りにする。②フライパンに油をひき、れんこん、にんじんを炒める。③にんじんがしんなりしたら、ひじき、こんにゃくを入れさらに炒める。④ツナと調味料を加え、水分がなくなったら出来上がり。

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルゲン. 6日 (月) 献立: ごはん、ぎゅうにゅう、とりにくのからあげ2こ、ひじきとツナの炒め煮、みそしる、ミニたいやき. アレルゲン: 黄赤乳、赤鶏肉、小麦、大豆、赤黄、小麦、大豆、赤赤緑、緑赤黄、大豆、大豆、さば、黄小麦、大豆.

『きのこのデミグラスソース煮』が登場します! 「きのこが苦手だ～」という子どもたちの声から、甘く食べやすいデミグラスソースの味つけにしました。給食では、「まいたけ」「えりんぎ」「しめじ」が入っています。ハンバーグにかけて食べましょう。きのこの名前いくつ知っているかな? ぶなしめじ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、マッシュルーム、きくらげ、まつたけ、なめこ

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルゲン. 7日 (火) 献立: コッペパン、ぎゅうにゅう、ハンバーグ、きのこのデミグラスソース、レタスのスープ、ココアパウダー. アレルゲン: 黄赤乳、赤鶏肉、大豆、豚肉、緑赤黄、小麦、大豆、鶏肉、牛肉、ゼラチン、豚肉、大豆、りんご、大豆、豚肉、緑赤黄、小麦、大豆、鶏肉、小麦、大豆、黄大豆.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルゲン. 8日 (水) 献立: ごはん、ぎゅうにゅう、いわしのかんろに、もやしのいためもの、キムチチゲ. アレルゲン: 黄赤乳、赤大豆、小麦、大豆.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルゲン. 9日 (木) 献立: しょくパン、ぎゅうにゅう、あじフライ、やさいカレー、ポイルブロッコリー、パックしそドレッシング. アレルゲン: 黄赤乳、赤小麦、大豆、豚肉、赤黄、緑赤黄、大豆、小麦、大豆、鶏肉、りんご、緑、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、りんご.

【食品に関するアレルゲンについて】 予定献立表には、毎日の献立名・食品名・食品に関するアレルゲンを表示します。アレルゲンに関しては、特定原材料(7品目)および特定原材料に準ずるもの(20品目)を記載します。加工品などに含まれるアレルゲンについては食材納入業者より提出された書類を元に、表示されているものを記載します。食品に関するアレルゲンは毎日確認してください。【アレルギー表示対象品目】 表示義務づけ特定原材料(7品目): 卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに 特定原材料に準ずるもの(20品目): あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン 【献立にのせるマークについて】 地場産物(奈良県・生駒市でとれたもの)を使っています。 カミカミ献立(よくかんで食べよう) 給食センター返却用のゴミ袋がつきます。 はしの日です。 【3つのグループの栄養】 赤... おもに体を作るもとになるもの 緑... おもに体の調子をとのえるもの 黄... おもにエネルギーのもとになるもの 毎月19日は「食育の日・わ食の日」です。 生駒市では、毎月19日頃の給食の献立において以下の取り組みをします。 ①地場産物(奈良県産や生駒市産)の活用 ②郷土料理や世界の料理、行事食の提供 ③★ラッキーにんじん 「わ食の日」の「わ食」とは、和やかな食事、輪になった楽しい食事、身体に○(マル)な食事、和食などのことを意味します。

今月の平均栄養量. エネルギー kcal: 661, たんぱく質 g: 25.3, 脂質 g: 18.7, カルシウム mg: 364, 鉄 mg: 3.2, 1人当り量 μg: 216, ビタミンB1 mg: 0.54, ビタミンB2 mg: 0.55, ビタミンC mg: 22

えがお 愛顔いっぱい 愛媛県

愛媛県は四国地方の北西部にあります。10日は愛媛県の郷土料理を紹介します。

じゃこ天

海に面している愛媛県では魚がたくさんとれるため、練り製品がよく食べられます。

いもたき

月を見ながら河川敷で大鍋を囲みながら食べる行事食です。里いもや鶏肉などが入ります。

みかん

みかんをはじめとするかんきつ類の生産量が日本一です。

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
10日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤乳
	じゃこてん	じゃこてん こめあぶら	赤卵
	いもたき	とりにく にんじん さやいんげん さといも こんにやく こめあぶら さとう だしのもと しょうゆ みりん せいしゆ	赤鶏肉 緑黄 黄大豆
	えひめけんの きょうどりようり	たまねぎ えのきたけ ねぎ うすあげ ★にんじん みそ だしのもと	緑赤大豆 大豆 大豆 さば
	みそしる	たまねぎ えのきたけ ねぎ うすあげ ★にんじん みそ だしのもと	緑赤大豆 大豆 大豆 さば
	★ラッキーにんじん がはいっているよ!		
	みかんゼリー	みかんゼリー	黄
エネルギー		698kcal	たんぱく質 25.3g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
13日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤乳
	さんまのしょうがに	さんまのしょうがに	赤小麦大豆
	きんぴらごぼう	ごぼう にんじん こんにやく しろいりごま ゴマあぶら さとう だしのもと せいしゆ しょうゆ	緑黄大豆 大豆 大豆 さば
	こまつなのみそしる	こまつな えのきたけ あつあげ きりぼしだいこん みそ だしのもと	緑赤大豆 大豆 大豆 さば
エネルギー		641kcal	たんぱく質 22.5g

さかなには「ほね」があります。のみこまず、しっかりとんでたべましょう。

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
14日 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄赤乳
	とりにくのしおやき	とりにくのしおやき	赤鶏肉
	やさいのあんかけ	はくさい にんじん たけのこ しいたけ うずらたまご でんぶん こめあぶら ちゅうかスープ せいしゆ しょうゆ こしょう	緑黄大豆 卵
	ワンタンスープ	たまねぎ とうもろこし もやし わかめ ワンタンのかわ ゴマあぶら ちゅうかスープ せいしゆ しょうゆ しお こしょう	緑赤大豆 小麦 小麦 小麦大豆鶏肉豚肉ごま
エネルギー		605kcal	たんぱく質 29.3g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
15日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤乳
	あげじゃが そぼろあんかけ	じゃがいも あいびきミンチ たまねぎ にんじん グリーンピース でんぶん こめあぶら さとう おろししょうが しょうゆ せいしゆ しお	黄赤肉豚肉 小麦大豆
	ちりめんたくあん	ちりめんじゃこ きざみたくあん しろいりごま こめあぶら さとう しょうゆ みりん せいしゆ	赤大豆 緑黄大豆
	ヨーグルト	ヨーグルト	赤乳ゼラチン
エネルギー		742kcal	たんぱく質 25.6g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
16日 (木)	せわりパン ぎゅうにゅう	せわりパン ぎゅうにゅう	黄赤乳
	あらびきソーセージ 2はん	あらびきソーセージ	赤豚肉
	パッケチャップ	ケチャップ	緑黄大豆
	キャベツのソテー	キャベツ もやし こめあぶら スープストック しお こしょう	緑赤大豆豚肉
	コーンポタージュ	たまねぎ にんじん クリームコーン じゃがいも ぎゅうにゅう バター コーンポタージュのもと コンソメスープ しお こしょう	緑赤乳小麦乳豚肉小麦大豆鶏肉
エネルギー		620kcal	たんぱく質 25.9g

パンにはさんで「ホットドッグ」にしてみました！

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
17日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤乳
	さばのみそに	さばのみそに	赤さば大豆小麦
	きりぼしだいこんのにも	きりぼしだいこん にんじん さつまあげ こめあぶら さとう だしのもと しょうゆ みりん	緑赤大豆
	にゅうめん	たまねぎ ねぎ ゆば うすあげ ふしそめん だしのもと しょうゆ	緑赤大豆小麦さば小麦大豆
エネルギー		723kcal	たんぱく質 24.9g

さかなには「ほね」があります。のみこまず、しっかりとんでたべましょう。

栄養バランスの良い食事を作ってみよう！



ドライフルーツや缶詰はビタミンが少なく糖分が多いため、この仲間に入りません。

果物…1日に1回以上

ビタミンや食物繊維が豊富です。
【目安量】片方の手のひらにのる量 (200g)

乳製品…1日に1回以上

カルシウム補給ができます。
【目安量】牛乳コップ1~2杯、ヨーグルト1個

主食…1食に1品

ごはん、パン、めん類など

私たちの体のエネルギー源になるものです。摂取エネルギーの約50~60%を主食でとります。

【目安量】コンビニのおにぎり1~2個くらい (100~200g)
※性別や体格、活動量に合わせて調節しましょう。



主菜…1食に1~2品

肉、魚、卵、豆類など

たんぱく質を多く含む食品で筋肉や血液の材料になります。
【目安量】ししゃも2尾、豚肉2~3枚、卵1個、納豆1パック、豆腐1/3パック(100g)

副菜…1食に2品以上

野菜、海そう、きのこ類など

野菜は1日350g以上を目指しましょう。1食あたり100~120g、小鉢2皿程度。生なら両手いっぱい分が、1食分の目安です。

ビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれます。がんや生活習慣病の予防になります。
例) 野菜炒め、お浸し、煮物、サラダ、汁物(みそ汁なども、具たくさんにすればたくさんとれます)

漬物は塩分が多いので、副菜の仲間に入りません。

冬野菜クイズ

冬に多くとれる野菜についてのクイズです。AとB、どちらが正しいか考えて、正しい方をOで囲みましょう。

Q1 食べている部分が「くき」なのはどっち?
A: れんこん B: さつまいも

Q2 春の七草の中で「すすり」と呼ばれるのはどっち?
A: かぶ B: だいこん

Q3 さといもはどんな願いをこめて、おせち料理に使われる?
A: 子たくさん B: 長生き

Q4 骨や歯を丈夫にする、カルシウムが多く含まれる野菜はどっち?
A: 小松菜 B: ほうれん草

Q5 ごぼうや白菜などに多く含まれる「食物せんい」には、どんな働きがある?
A: 血や筋肉をつくる B: おなかの調子をよくする



避けたい『こ食』7つ

近年、1人で食べる「孤食」をはじめ、さまざまな「こ食」が問題になっています。誰かと一緒に食卓を囲むことは、食事をおいしく感じるだけでなく、コミュニケーション能力を育み、心の豊かさをもたらします。

- こたえ
- Q1…A (さつまいもは根の部分)
 - Q2…B (かぶは「すすり」)
 - Q3…A (親いもに子いもがたくさんつくから)
 - Q4…A (ほうれん草の3倍以上のカルシウムが含まれている)
 - Q5…B (腸を掃除し、いいウンチが出て、便秘や生活習慣病を防ぐ)

孤食

1人で食べる

子食

子どもだけで食べる

固食

同じ物ばかり食べる

個食

同じ食卓で食べている物がそれぞれ違う

小食

ダイエットなど必要以上に食事の量を制限する

濃食

濃い味つけの物ばかり食べる

粉食

粉から作られた物(パン、種類など)ばかり食べる