

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。

食生活と健康に関するチェックリスト。朝食を毎日食べている、かむことを意識している、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ましょう。

献立表 (1日) 献立名: ごはん、牛乳、プルコギ炒め、長いものみそ汁、野菜ふりかけ。食品名: ごはん、牛乳、牛肉、にんじん、にら、たまねぎ、白すりごま、さとう、ゴマ油、おろししょうが、トウバンジャン、しょうゆ、清酒、みりん、塩、こしょう、うすあげ、白ねぎ、長いもの、焼きふ、みそ、だし、野菜ふりかけ。アレルギー: 5 小麦、2 乳、1 牛肉、3 大豆、3 小麦、4 小麦、5 小麦、6 小麦、大豆、小麦、大豆。

献立表 (2日) 献立名: コッペパン、牛乳、えびのトマトソース炒め、コロケ、コンソメスープ。食品名: コッペパン、牛乳、えび、アスパラガス、にんじん、ソテーオニオン、もやし、えりんぎ、オリーブ油、おろしにんにく、トマトケチャップ、トマトベースソース、ウスターソース、白ワイン、こしょう、コロケ、こめ油、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、とうもろこし、コンソメスープ、しょうゆ、こしょう。アレルギー: 5 小麦、2 乳、1 えび、3 大豆、3 小麦、4 小麦、4 小麦、6 小麦、大豆、小麦、乳、大豆、小麦、大豆、鶏肉、小麦、大豆。

献立表 (3日) 献立名: ちらしずし、牛乳、錦糸卵、パックきざみのり、小松菜の煮びたし、すまし汁、ひなあられ。食品名: ちらしずし、牛乳、錦糸卵、きざみのり、小松菜、にんじん、ちくわ、さとう、だし、素、みりん、しょうゆ、たまねぎ、みつば、えのきたけ、とうふ、花ふ、だし、素、みりん、しょうゆ、ひなあられ。アレルギー: 5 小麦、2 大豆、2 乳、1 卵、小麦、大豆、3 小麦、1 大豆、小麦、大豆、5 小麦、大豆、5 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詰まったツナの炒め煮です。【材料】ひじき40g、ツナ(スーフ煮)40g、にんじん1/3本、れんこん1/8本、板こんにゃく30g、油適量、清酒大さじ1、砂糖大さじ3、濃口しょうゆ大さじ2。【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。

献立表 (6日) 献立名: ごはん、牛乳、鶏肉の唐あげ、ひじきとツナの炒め煮、みそ汁、ミニたいやき。食品名: ごはん、牛乳、鶏肉の唐あげ、こめ油、味付ひじき、ツナ(スーフ煮)、にんじん、れんこん、こんにゃく、こめ油、清酒、だいこん、たまねぎ、わかめ、うすあげ、みそ、だし、素、たいやき。アレルギー: 5 小麦、2 乳、1 鶏肉、小麦、大豆、6 小麦、大豆、2 小麦、大豆、1 小麦、3 小麦、4 小麦、5 小麦、6 小麦、大豆、大豆、大豆、さば、小麦、大豆。

きのこのデミグラスソース煮が登場します! 「きのこが苦手だな～」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か知っているかな? 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。

献立表 (7日) 献立名: コッペパン、牛乳、ハンバーグ、きのこのデミグラスソース煮、レタスのスープ、ココアパウダー。食品名: コッペパン、牛乳、ハンバーグ、まいたけ、えりんぎ、しめじ、こめ油、さとう、デミグラスソース、トマトベースソース、リンゴピューレ、スープストック、塩、こしょう、レタス、にんじん、たまねぎ、ソテーオニオン、米粉マカロニ、コンソメスープ、しょうゆ、塩、こしょう、ココアパウダー。アレルギー: 5 小麦、2 乳、1 鶏肉、大豆、豚肉、4 小麦、大豆、鶏肉、牛肉、ゼラチン、豚肉、大豆、豚肉、5 小麦、大豆、鶏肉、小麦、大豆。

献立表 (8日) 献立名: ごはん、牛乳、いわしの甘露煮、もやしの炒め物、キムチチゲ。食品名: ごはん、牛乳、いわしの甘露煮、もやし、とうもろこし、こめ油、ブラックペッパー、コンソメスープ、しょうゆ、豚肉、とうふ、白菜、たまねぎ、にんじん、にら、キムチの素、中華スープ、しょうゆ、清酒、みりん。アレルギー: 5 小麦、2 乳、1 大豆、小麦、1 豚肉、大豆、4 小麦、4 小麦、4 小麦、3 小麦、3 小麦、えび、小麦、大豆、りんご、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、小麦、大豆。

献立表 (9日) 献立名: 食パン、牛乳、あじフライ、野菜カレー、ポイルブロッコリー、パックしそドレッシング。食品名: 食パン、牛乳、あじフライ、こめ油、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、じゃがいも、大豆、こめ油、カレールー、リンゴピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメスープ、こしょう、ブロッコリー、ゆでじお、しそドレッシング。アレルギー: 5 小麦、2 乳、1 小麦、大豆、豚肉、6 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、小麦、大豆、鶏肉、小麦、大豆、鶏肉、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、りんご。

【食品に関するアレルギーについて】 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ギーを表示します。アレルギーに関しては、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ギー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ギー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)を使用しています。カミカミ献立(よくかんで食べましょう)。給食センター返却用のゴミ袋がつかます。はしの日です。【6つの基礎食品群】 1群...たんぱく質、2群...無機質(加ゆが)の多いもの、3群...ビタミンA(加ゆ)の多いもの、4群...ビタミンCの多いもの、5群...炭水化物、6群...脂質。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 783kcal、たんぱく質 29.1g、脂質 20.5g、カルシウム 389mg、鉄 3.8mg、1人当り相当量 μg 241、mg 0.63、mg 0.59、mg 25。

**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)	ごはん牛乳	ごはん	5	
		牛乳	2	
	じゃこ天	じゃこ天	1	
		こめ油	6	
		鶏肉	1	
	いもたき	愛媛県の郷土料理	鶏肉	1
			にんじん	3
			さやいんげん	3
			里いも	5
			こんにやく	5
こめ油			6	
さとう			5	
だしの素			5	
しょうゆ			5	
みりん			5	
清酒	5			
みそ汁	★ラッキーにんじんが入っているよ!	たまねぎ	4	
		えのきたけ	4	
		ねぎ	4	
		うすあげ	3	
		★にんじん	1	
		みそ	3	
		だしの素	1	
		みかんゼリー	5	
		みかんゼリー	5	
		みかんゼリー	5	

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	
13日 (月)	ごはん牛乳	ごはん	5	
		牛乳	2	
	さんまのしょうが煮	さんまのしょうが煮	1	
		小麦 大豆	1	
	きんぴらごぼう	魚には「骨」があります。飲みこまず、しっかりかんで食べましょう。	ごぼう	4
			にんじん	3
			こんにやく	5
			白いりごま	6
			ゴマ油	6
			さとう	5
だしの素			5	
清酒			5	
しょうゆ			5	
小松菜のみそ汁			3	
小松菜	4			
えのきたけ	1			
あつあげ	4			
切り干し大根	4			
みそ	1			
だしの素	1			

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	
14日 (火)	コッペパン牛乳	コッペパン	5	
		牛乳	2	
	鶏肉の塩焼き	鶏肉の塩焼き	1	
		鶏肉	1	
	野菜のあんかけ	愛顔いっぱい	白菜	4
			にんじん	3
			たけのこ	4
			しいたけ	4
			うずら卵	1
			でん粉	5
こめ油			6	
中華スープ			6	
清酒			6	
しょうゆ			6	
こしょう	6			
ワンタンスープ	愛顔いっぱい	たまねぎ	4	
		とうもろこし	4	
		もやし	4	
		わかめ	2	
		ワンタンの皮	5	
		ゴマ油	6	
		中華スープ	6	
		清酒	6	
		しょうゆ	6	
		塩	6	
こしょう	6			

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	
15日 (水)	ごはん牛乳	ごはん	5	
		牛乳	2	
	あげじゃが そぼろあんかけ	愛顔いっぱい	じゃがいも	5
			合挽ミンチ	1
			たまねぎ	4
			にんじん	3
			グリーンピース	3
			でん粉	5
			こめ油	6
			さとう	5
おろししょうが			5	
しょうゆ			5	
清酒	5			
塩	5			
ちりめんたくあん	愛顔いっぱい	ちりめんじゃこ	2	
		きざみたくあん	4	
		白いりごま	6	
		こめ油	6	
		さとう	6	
		しょうゆ	5	
		みりん	5	
		清酒	5	
		塩	5	
		ヨーグルト	2	
ヨーグルト	2			

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	
16日 (木)	背割パン牛乳	背割パン	5	
		牛乳	2	
	あらびきソーセージ 2本	あらびきソーセージ	1	
		豚肉	1	
	パックケチャップ	パンにはさんで「ホットドッグ」にして食べましょう!	ケチャップ	4
			キャベツ	4
			もやし	4
			こめ油	6
			スープストック	6
			塩	6
こしょう			6	
コーンポタージュ			4	
たまねぎ			3	
にんじん			4	
クリームコーン	4			
じゃがいも	5			
牛乳	2			
バター	6			
コーンポタージュの素	6			
コンソメスープ	6			
塩	6			
こしょう	6			

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	
17日 (金)	ごはん牛乳	ごはん	5	
		牛乳	2	
	さばのみそ煮	さばのみそ煮	1	
		さば 大豆 小麦	1	
	切り干し大根の煮物	魚には「骨」があります。飲みこまず、しっかりかんで食べましょう。	切り干し大根	4
			にんじん	3
			さつまあげ	1
			こめ油	6
			さとう	5
			だしの素	5
しょうゆ			5	
みりん			5	
にゅうめん			4	
たまねぎ			3	
ねぎ	1			
ゆば	1			
うすあげ	1			
ふしそめん	5			
だしの素	5			
しょうゆ	5			

## 栄養バランスの良い食事を作ってみよう!

**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「すずしろ」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: 子ども 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

## 食事を楽しくいただきますか?

避けたい『こ食』7つ

**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、麺類など)ばかり食べる

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。

Q1…A (さつまいもは根の部分)  
Q2…B (かぶは「すずしろ」)  
Q3…A (願いも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)