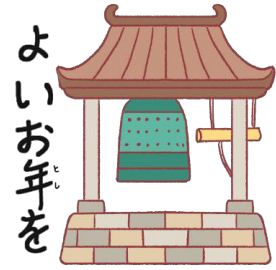




# こんだまびよう

☆食事と健康のかかわりについて知ろう! ☆バランスのよい食事をしよう!

※栄養価の表示について エ:エネルギー(kcal) た:たんぱく質(g) 脂:脂質(g) 塩:食塩相当量(g)



よいお年を



献立表、食育だよりは、花泉学校給食センターのホームページでもご覧いただけます。

※〇印は一関産です。米は一関産、しょうゆは岩手の大豆を使ったものです。食材等の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

日・曜	栄養価基準値 (文科省基準)		こんだて名	おもな材料とはたらきによる分類						調味料	ひとくちメモ
	小学校	中学校		主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる			
	エ	たん		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
	650	830	主食	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		ひとくちメモ
2月	632	804	ごはん	鶏肉のごまみそ焼き	きゅうりの酢の物	みそおでん / りんご(中のみ)	まいたけ ごぼう	砂糖	ごま	しょうゆ 酒 みりん	今日は、岩手県産の「安比まいたけ」を使った炊き込みごはんです。八幡平市の安代地区で岩手県産のブナの木の広葉樹をおがくすに使い、無農薬栽培された「まいたけ」を使っています。香りを楽しみながら食べてみてくださいね。
3月	616	771	丸パン	かぼちゃコロッケ	スパゲッティサラダ	マロニーのスープ / いちごジャム	かぼちゃ 玉ねぎ	砂糖	パン	しょうゆ ウスターソース コショウ	「パスタ」は、小麦粉をこねて作ったスパゲッティやマカロニのことです。イタリアは、とても質の良い小麦粉のとれるところで「パスタ料理」が発達しました。今日は、スパゲッティを使ってサラダにしています。
4月	588	732	ごはん	白金豚餃子(2個)	小松菜の中華和え	みそワタンスープ	にら	砂糖	ごま	しょうゆ 酒 米こうじ	12月を師走と言います 師走も1年の終わりが近づき、荷かとおただくなる時期です。いつもならどしどしと備えてお経を焼くお寺さんでもお参りしなければと慰められるような忙しい月であるとされています。暮らして体調も崩しがちな季節です。しっかり食べて、夜更けを予防しましょう。
5月	620	758	ごはん	鯖の南部焼き	筑前煮	油麩のみそ汁 / りんご(小のみ)	しょうが	砂糖	ごま	しょうゆ 酒 みりん	なんで「南部焼き」なの? 現在の岩手県と青森県にまたがる地域を「南部」と呼んでいました。「南部」地方は、ごまの産地であることから、ごまを使った料理を「南部」というようになったそうです。今日は、鯖に下味をつけて、上からごまをまぶして焼いた「鯖の南部焼き」です。
6月	602	747	ごはん	厚焼き卵のそぼろあんかけ	ごまじゃこ和え	さつま汁	ねぎ	砂糖	ごま	しょうゆ みりん 酒	お米を食べよう!(種類編) みなさんが給食でいつも食べているお米は、「ひとめぼれ」という品種です。お米さんが「初産」、お父さんが「コシヒカリ」という品種です。お米がキラキラでもおいしい味なので出逢った途端に『ひとめぼれ』するようになったという意味を込めて命名されたそうです。
9月	583	742	ごはん	豚肉の生姜炒め	のり和え	ひきな汁 / 花みかん(中のみ)	しょうが	砂糖	ごま	しょうゆ 塩こうじ 酒	冬の保存食「ひき菜」 ひきな汁の「ひき菜」とは、大根や人参、ごぼうなどを千切りにしたもので、東北地方の保存食です。昔は、冬場に野菜がとれなかったため、冬がくる前に各家庭で保存食を作っていたのです。
10月	653	786	背割りコッペパン	チリコンカン	カリフラワーと卵のサラダ	冬野菜の豆乳スープ	人参	砂糖	油	しょうゆ 塩こうじ 酒	冬野菜はどうして甘い? 野菜は、冬になって外が寒くなると、自ら凍ってしまうのを防ぐために、野菜自体の糖度を上げることで知られています。また、冬になると葉を食べる虫が減るため、虫から身を守る辛み成分をあまり作らずにすむので、甘くて美味しいのです。
11月	622	809	減量ごはん	ちくわの磯辺揚げ	小松菜のゆず香和え	カレーうどん / 元氣ヨーグルト	しょうが	砂糖	ごま	しょうゆ みりん	うどんの長〜い歴史 うどんの歴史はそばよりも古く、平安時代に遣唐使によって中国から伝わったと言われています。江戸時代になると、うどん屋さんが多くて日常的に食べられるようになったそうです。今日は、カレーうどんにしました。体も心も温まりましょう!
12月	587	736	麦ごはん	麻婆大根	春雨サラダ	わかめと卵のスープ	人参	砂糖	ごま	しょうゆ みりん 酒	大根の美味しい季節です! 一年中お店に並んでいる大根ですが、今が大根の美味しい時期です! 香から買物は辛みが強く、秋から冬の寒い時期のものはみずみずしく甘みが強くなるのが特徴です。
13月	601	743	ごはん	和風おろしハンバーグ	里芋のそぼろ煮	なめこ汁	大根	砂糖	ごま	しょうゆ みりん 酒	お米を食べよう!(歴史編) お米の起源は、今から約7000年以上前に今のネパールやバングラデシュ、ミャンマーから中国の雲南省にかけての地域だと言われています。日本で米作りを始めたのは、今から2300年くらい前の弥生時代と言われています。
☆ 一足早いクリスマス給食 ☆ ♪♪ メリークリスマス! ♪♪											
16月	633	757	減量ごはん	モミの木チキン	フレンチサラダ	マカロニトマトスープ	玉ねぎ	砂糖	ごま	しょうゆ 塩こうじ 酒	クリスマスケーキ 今日は、一足早いクリスマス給食です。クリスマスケーキというと、私たちが丸い形のものをおいしく食べますが、国によってそれぞれ形が違います。フランスでは、薪の形のケーキが作られているそうです。みなさんのお家ではどんなケーキを食べていますか?
17月	620	749	コッペパン	ほうれん草オムレツ	ポテトサラダ	肉団子のクリームスープ	ほうれん草	砂糖	パン	しょうゆ みりん 酒	「じゃがいも」のお話し 日本へは、ジャカルタというところから伝えられたので「ジャガタライモ」と呼ばれていました。それが「じゃがいも」となりました。ヨーロッパでは、「大地のりんご」と呼ばれて、人々の健康に役立っています。今日は、ポテトサラダにしています。





# こんだまびよう

☆食事と健康のかかわりについて知ろう! ☆バランスのよい食事をしよう!

※栄養価の表示について エ: エネルギー(kcal) た: たんぱく質(g) 脂: 脂質(g) 塩: 食塩相当量(g)

※〇印は一関産です。米は一関産、しょうゆは岩手の大豆を使ったものです。食材等の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。



献立表、食育だよりは、花泉学校給食センターのホームページでもご覧いただけます。

日・曜	栄養価基準値 (文科省基準)		こんだて名		おもな材料とはたらきによる分類						調味料	ひとくちメモ
	小学校	中学校	主食	主菜・副菜・汁物 (デザート)	主に体をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーのもとになる	1群	2群	3群		
18 水	エ 650	830	ごはん	さわらの香味焼 じゃがいもの塩こうじ炒め キムチスープ	さわら 鶏肉	ぎゅうにゅう 人参 ピーマン	にんにく しょうが しょうが	ごま油	しょうゆ 塩こうじ 酒	お米を食べよう「栄養編」 お米は、体を動かすエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。その他にもたんぱく質やミネラルなどがバランスよく含まれています。また、お米は粒のまま食べるので、緩やかに消化吸収され腸持ちがよく満腹感が続きます。		
19 木	エ 612	772	ごはん	鶏肉のおろしポン酢かけ かつのり和え 若じゃが汁	鶏肉	ぎゅうにゅう 人参	しょうが 大根 シモン果汁	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩	しょうゆ	「のり」のお話し のりには、たくさんビタミンB1やビタミンB2が含まれています。これらは、ご飯の糖質をエネルギーに変えてくれるので、食後がないときや疲れているときには役立ちます。おにぎりに、のりをまいたりすることは日本人の知恵として受け継がれていると考えられています。		
12.21「冬至」「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込みましょう!												
20 金	エ 634	761	ごはん	いわしの生姜煮 かぼちゃのいとこ煮 豚汁 / 花みかん (小のみ)	いわし 小豆	ぎゅうにゅう 人参	しょうが かぼちゃ	しょうゆ 塩	しょうゆ みりん 塩	冬至 明日、12月21日は冬至です。一年で最も夜が長くなる日です。冬至には、「ん」のつく食べ物を食べると「運」が呼び込めると言われています。かぼちゃは、「南瓜」とも呼ばれるので冬至にはよく食べられています。今日の「かぼちゃのいとこ煮」は、料理を作るときに、煮えにくいものから追加していくので、おいおいを美味しく、つまり「いとこ」にかけたものだとされています。		
23 月	エ 624	-	ごはん	酢豚 大豆もやしと小松菜のナムル チンゲン菜の中華スープ	豚肉	ぎゅうにゅう 人参	玉ねぎ だけのこ 干し椎茸 しょうが	しょうゆ 酒 酢 鶏ガラスープの素	しょうゆ 酢	秋から冬の野菜「小松菜」 給食でもよく登場する小松菜は、実は思っている以上に栄養がたっぷりな野菜です。緑黄色野菜と言われる色の濃い野菜で、カロテン、ビタミンC、ビタミンKなどのビタミン、カルシウムや鉄、カリウムなどのミネラルがたくさん含まれています。		
24 火	エ 561	-	コッペパン	マカロニグラタン ザーワークラウト かぶのポトフ / りんごジャム	鶏肉 チーズ	ぎゅうにゅう 人参	ほうれん草 玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	マカロニ パン粉	しょうゆ 酢 塩 コショウ	2学期の給食最終日 今日で2学期の給食が最終日となりました。長い2学期、みなさんは健康に過ごすことができましたか? 冬休みも風邪などを引かないよう食生活に気を付けて過ごしてください。3学期も元気に登校してきてくださいね!		

## 給食なしの日

- 花泉小... なし 最終日: 24 (火)
- 黄海小... 9 (月)、10 (火)、23 (月)、24 (火) 最終日: 20 (金)
- 花泉中... 23 (月)、24 (火) 最終日: 20 (金)
- 一関中... 17 (火) ~ 24 (火) 最終日: 16 (月)
- 桜町中... 23 (月)、24 (火) 最終日: 20 (金)



## 免疫力を高めよう!

寒いこの季節、かぜやインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがい。病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐこと。そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、こうした病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。免疫力を高める食べ方のアドバイスです。

### 野菜をたっぷり!

野菜はビタミン、ミネラル(無機質)、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。

### 朝のくだものは金!

寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。

### 具だくさんのおみそ汁で

副菜のみそ汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気をつけながら、具だくさんにして体も温めましょう。

### よくかんで食べる

消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくなります。また脳に作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。

## ゆずと冬至

冬至は一年で一番夜が長い日です。この日はゆず湯に入って健康を願う行事があります。

ビタミンCでお肌すべすべ!

体を温めてかぜ予防!

香りによるリラックス効果

冬至にゆず湯に入るのには「冬至」を「湯治(お湯に入って病を治す)」にかけ、また、ゆずで「融通よくいきましょう」という意味もあつたそうです。ゆずはみかんの仲間。皮やしぼり汁は料理に彩りやよい香りを添えます。ビタミンCがたっぷりて、お肌を健康にし、体の免疫力を高めて、かぜの予防にも役立ちます。

新鮮な魚を選ぶ

目がきれい

揚げ物で

骨まで食べられる

魚とながよくなるろう!

いただきますの前の手洗いしっかりしよう!