

	月		火		水		木		金	
献立	3	牛乳	4	牛乳	5	牛乳	6	牛乳	7	牛乳
	ごはん すいとんじる チキンみそカツ せつぶんまめ もやしとピーマンのいためもの		こくとうパン つぶつぶコーンスープ チーズインハンバーグ ブロッコリーとキャベツのサラダ		ごはん さつまじる ほっけのしおやき きりぼしだいこんいため		ミニコッパン チンゲンサイとたまごのスープ わふうきのコスパグッティ ミルメーク		ごはん こまつなのみそしる おやこどん チーズ	
	710kcal	920kcal	620kcal	800kcal	680kcal	880kcal	630kcal	820kcal	660kcal	860kcal
あか	油揚げ 鶏肉 さつま揚げ 節分豆 味噌 牛乳		豚肉 チーズ 牛乳		豚肉 木綿豆腐 ほっけ さつま揚げ 牛乳		玉子 鶏肉 牛乳		油揚げ 鶏肉 卵 チーズ 味噌 牛乳	
き	ごはん すいとん 油		パン バター ホワイトソース		ごはん さつま芋 こんにゃく 油		パン スパグッティ ミルメーク		ごはん	
みどり	大根 人参 ごぼう しめじ 長ねぎ もやし し ピーマン		コーン 玉ねぎ コーン ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン		人参 長ねぎ ごぼう 大根		チンゲン菜 長ねぎ しめじ 人参 舞茸 椎茸 玉ねぎ		大根 長ねぎ 玉ねぎ 人参 みつば 椎茸 小松菜	
栄養メモ	「すいとん」とは小麦粉を水で練り丸めたものをいいます。それを汁にしたものを「すいとん汁」といいますが、青森県や岩手県などでは、「〇つみ汁」という地方もあります。また、九州では「だご汁」という地域もあります。		とうもろこしは、1万年前からメキシコで栽培されていました。日本には16世紀末にポルトガル人によって伝わったといわれています。		さつま芋に含まれるビタミンCには、風邪の予防や疲労の回復もあります。また、肌荒れなどに効果的です。		きのこ類は総じてカロリーが低く、食物繊維が豊富です。また、ミネラルや葉酸も多く含むものも多いので、ダイエット食に向いていますね。		卵を割る時は、ホールなどの縁ではなく、側面のゆるいカーブのところに当てると失敗が少なく、殻をきれいに割ることができます。	
献立	10	牛乳	11	けんこく きねん ひ 建国記念の日	12	牛乳	13	牛乳	14	牛乳
	ごはん たらのごまふうみなべ とりにくのてりやき おうとう				ごはん ぐだくさんじる さんまのかつおぶしに きんぴられんこん		ミニコッパン もすくのスープ ソースやきそば いちごジャム		ごはん こうやどうふのみそしる メンチカツ(ソース) はくさいのゆずふうみあえ チョコプリン	
エネルギー	680kcal	880kcal			690kcal	890kcal	620kcal	800kcal	690kcal	890kcal
あか	醬 油揚げ 豆腐 鶏肉 牛乳				鶏肉 さんま さつま揚げ 牛乳		もすく 豆腐 うすらの卵 豚肉 さつま揚げ 牛乳		ふのい 高野豆腐 牛肉 牛乳 味噌	
き	ごはん ごま				ごはん ごま 油		パン 焼きそば 油 ジャム		ごはん 鶏 プリン	
みどり	白菜 長ねぎ 人参 たら 黄桃				大根 しめじ 長ねぎ ごぼう れんこん にんじん		人参 キャベツ もやし		長ねぎ ほうれん草 白菜 きゅうり 人参	
栄養メモ	「たらふく食べる」は韓国由来の言葉です。「たらふく」を漢字で書くと「駱駝」。つまり駱駝のお腹のようにお腹が出るということが由来であるとされています。				「先が見通せる」ということから、縁起物としておせち料理にも使われているれんこん。江戸時代以前に日本に伝わり各地で栽培されてきたものを日本れんこんといっています。		もすく特有のヌメリは「フコイダン」という成分によるものです。		白菜によく見られる白い斑点は、「ゴマ症」といって低温での長期貯蔵、土壌成分の状態などによって現れます。	
献立	17	牛乳	18	牛乳	19 (中学生考案献立)	牛乳	20	牛乳	21	牛乳
	ごはん じゃがいものみそしる すきやきに ふりかけ		ココアパン はくさいのコンソメスープ くろまめコロッケ ツナサラダ レーズンクリーム		ごはん 福島昆布のおすいもの さばのみそに ひじきのサラダ ヨーグルト		ミニコッパン みそラーメン あげぎょうざ ミニフィッシュ		黒米ごはん シーフードカレー フルーツしらたま ふくじんづけ	
エネルギー	610kcal	780kcal	610kcal	780kcal	660kcal	860kcal	680kcal	880kcal	720kcal	930kcal
あか	味噌 豚肉 豆腐 牛乳		ベーコン ツナ 黒豆 牛乳		わかめ こんにゃく 豆腐 鯖 味噌 ヨーグルト ひじき 牛乳		豚肉 なたと 餃子 ミニフィッシュ 味噌 牛乳		たこ いか えび 牛乳 脱脂粉乳	
き	ごはん じゃが芋 しらたき		パン コロッケ 脂 クリーム		ごはん		パン ラーメン 油		黒米ごはん バター 白玉	
みどり	しめじ えのき 玉ねぎ 長ねぎ 人参		白菜 人参 玉ねぎ ハセリ キャベツ きゅうり		えのき 長ねぎ もやし 切干大根		長ねぎ 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし メンマ		人参 玉ねぎ りんご バイロ 大根 福神漬	
栄養メモ	すき焼きは、江戸時代からある名前で、鍋の代わりに農具鍋(すき)の金属部分を火の上にかけて、魚や豆腐を焼いて食べたことから、「鍋焼(すきやき)」と呼ばれるようになったとされる説があります。		ココアは、カカオ豆を原料とする食品です。これを焙煎、粉砕したあと、ペースト状に煮つめ、脂肪分を除いて粉末にしたものがココアです。		中2のご飯チーム①のみなさんが組み合わせを考えた献立です。人気のある鯖の味噌煮をメインにしました。また、ひじきやヨーグルトをつけることによってカルシウムが豊富に摂れますね。		小魚には、カルシウムや鉄分が豊富に含まれています。また、それらを吸収しやすいビタミンDも豊富に含まれています。		今日のカレーのシーフードは、福島町近郊で獲れたたこやいかを使う予定です。お楽しみに！	
献立	24	振りかえきゅうじつ 振替休日	25	牛乳	26 (中学生考案献立)	牛乳	27	牛乳	28	牛乳
			ソフトフランスパン ブラウンシチュー オムレツ コールスローサラダ		ごはん こんさいごまじる ほっけのフライ(ソース) はくさいとほうれんそうのいそあえ		ミニコッパン ちゃんこうどん いかてんぷら ブルーベリーヨーグルト		ごはん あぶらあげのみそしる ぶたにくのしょうがいため りんご	
エネルギー			600kcal	780kcal	610kcal	790kcal	720kcal	930kcal	680kcal	880kcal
あか			鶏肉 卵 牛乳		ほっけ のり 味噌 牛乳		鶏肉 鶏肉 油揚げ いか ヨーグルト 牛乳		油揚げ 豚肉 味噌 牛乳	
き			パン じゃが芋 バター 油		ごはん じゃが芋 ごま 油		パン うどん 油		ごはん 油	
みどり			人参 玉ねぎ マッシュルーム アフリピー ス キャベツ きゅうり コーン		大根 ごぼう 長ねぎ 白菜 ほうれん草		長ねぎ 白菜 人参 たら 椎茸 ブルーベリー 黄桃 りんご みかん		しめじ 大根 いんげん えのき 人参 りんご	
栄養メモ			黒豆にはアントシアニンといわれる色素の成分が含まれています。これには、酸化化作用があり生活習慣病予防や、血液をサラサラにする効果があるとされています。		中2のご飯チーム②のみなさんが組み合わせを考えた献立です。丼物と根菜類を多く使うことによって、食物繊維が多く摂れますね。		福島町といえはちゃんこが有名ですね。福島町で採れた昆布を使って出汁をとり、具たくさん野菜で煮込みました。感想を教えてください。		りんごの表面には、少し油っぽくヌルヌルしているものもあります。これは、熟成することで増えるりんごの脂肪酸が表面に現れるからです。	



どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。節分の日は、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？





がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣との関係が強い病気（生活習慣病）が日本人の死因の上位を占めています。食事や運動、睡眠などの生活習慣をふりかえって、生活習慣病を予防するためにできることを考えてみましょう。

生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

高血圧症

血圧が高くなる病気で自立した自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

Q. 生活習慣はおとなになってから気をつけられ、よいんじゃないの？

A. 生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。一度身についた生活習慣を、おとなになってからかえようとしてもなかなか難しいものです。

将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。



インターネットの情報に惑わされないで



インターネットにはたくさんの健康やダイエットに関する情報があふれていますが、中にはきちんとした実験や調査に基づいていない情報で書かれた記事もあります。これは本当に正しいのかな？ という視点を持ち、惑わされないようにしましょう。

～ 今月の福島町の食材 ～



こんぶ



いか



たこ



しいたけ



くろまい

＜中学生が考えた献立＞

12月に福島中学校2年生のみなさんが「給食でバランスのよい献立を考える」というテーマで給食の献立について考えてもらいました。

今回はその中でも、ごはんを主食とした2つのグループの献立を実際の給食で提供したいと思います。



食生活ふりかえりチェック



- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

将来健康に過ごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。