

	月		火		水		木		金	
献立	18	ごはん 牛乳 ほうれん草のみそしる おやこどん ようなし	19	ごはん 牛乳 さつまじる さけのフライ(ソース) キャベツのわふうサラダ	20	ごはん 牛乳 ぶきのみそしる ちゅうかどん むらさきいもチップス	21	ごはん 牛乳 だいごんのみそしる さばのしおやき こうやどうぶのてりに	22	ごはん 牛乳 シーフードカレー いちごのフル ぶくじんづけ
	エネルギー	700kcal 910kcal	680kcal 880kcal	650kcal 850kcal	690kcal 890kcal	720kcal 930kcal				
あか	油揚げ 鶏肉 卵 味噌 牛乳	豚肉 豆腐 鮭 味噌 牛乳	油揚げ 豚肉 えび 卵 味噌 牛乳	油揚げ 味噌 豚 高野豆腐 鶏肉 牛乳	たこ いか えび 脱脂粉乳 牛乳					
き	ごはん 油	ごはん さつまいも つぎこんにゃく 油	ごはん 素手 油	ごはん こんにゃく 油	ごはん じゃが芋 パター いちごのフル 油					
みどり	ほうれん草 長ねぎ えのき 玉ねぎ 人参 みつば 椎茸 洋梨	人参 長ねぎ ごぼう キャベツ コーン	しめじ ぶき 人参 長ねぎ 玉ねぎ 白芽 だけのご きくらげ	大根 長ねぎ 椎茸 人参 いんげん	人参 玉ねぎ 福神漬					
栄養メモ	洋梨の食べ頃は、収穫してから2週間～2か月後といわれています。果皮が黄色味を帯び、軸のまわりをそっと触ってかすかにやわらかくなっていれば食べ頃です。	鮭の身の色は赤色ですが、赤身魚ではなく白身魚に分類されます。赤色は、甲殻類の殻にも含まれるカロチノイドの一種であるアスタキサンチンの色素によるものです。	紫芋は、さつまいもの一種で、川の中まで紫色をしています。沖縄や鹿児島の特産として広く普及されています。	サバは、鮮度が落ちるのが早いことから、市場での取引を急ぐため、数を正確に数えないこともあったため、「サバを読む」という言葉が使われるようになったとされます。	今日のシーフードカレーでは、福島県近郊で獲れたいかやタコを使用します。いかやタコに含まれるタウリンには、血圧を正常に保つたらさきや、コレステロールを下げるはたらきがあります。					
献立	25	ごはん 牛乳 ほっけのすりみじる ぶたヒレカツ(ソース) もやしとさっぱりあえ	26	ソフトフランスパン 牛乳 ホワイトシチュー ハンバーグ ツナサラダ	27	ごはん 牛乳 わかたけじる たまごやき なすのみそいため	28	ミニコッパパン 牛乳 みそラーメン はるまき アセロラゼリー	29	ごはん 牛乳 どさんこじる さけのさいきょうづけやき 福島ごんぶとしいたけのもの
	エネルギー	630kcal 820kcal	610kcal 800kcal	630kcal 820kcal	700kcal 910kcal	650kcal 850kcal				
あか	ほっけ 豆腐 豚肉 竹輪 牛乳 味噌	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳 生クリーム ハンバーグ ツナ	わかめ 鶏肉 卵 豚肉 牛乳	豚肉 なた 春巻き 牛乳	豚肉 鮭 さつまいも 油揚げ 昆布 大豆 牛乳					
き	ごはん つぎこんにゃく 油 こま	パン じゃが芋 パター 油 こま	ごはん 油	パン ラーメン アセロラゼリー 油	ごはん じゃが芋 パター 油					
みどり	人参 長ねぎ ごぼう もやし 小松菜	人参 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり 赤玉ねぎ	長ねぎ 椎茸 茄子 ビーマン 人参	長ねぎ 人参 キャベツ 玉ねぎ メンマ いんげん 椎茸	もやし 玉ねぎ 人参 コーン 長ねぎ					
栄養メモ	もやしは、本来の栄養素に加えて、発芽、成長しながらも栄養価がアップしていく野菜です。ビタミンB群やビタミンCなどが豊富です。	サラダによく使用されるキャベツには、キャベジンとよばれる成分が豊富に含まれています。キャベジンには、胃や十二指腸など粘膜を守るはたらきがあるとされています。	たまごの卵黄に含まれるレシチンには、悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす働きがあるとされます。	アセロラは、ビタミンCの王様とも呼ばれるほど果物の中で圧倒的に多くのビタミンCを含む真っ赤な果物です。アントシアニンをはじめ、ポリフェノールも豊富で、強い抗酸化作用を発揮します。	今日の温食は「どさんこ汁」です。名前から想像出来るように、北海道でよくとれる食材が豊富に使用されています。					

※ 献立は物資の都合上、変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

こんな時だから  
特に摂りたい!

めんえきりょく えいようそ  
～ 免疫力アップのための3つの栄養素～

たいない めんえききりょう ざいりょう  
～ 体内の免疫機能の材料となる～

1. たんぱく質

ウイルスに対抗する物質(リンパ球やマクロファージ)をつくる材料となります。不足すると、免疫力が低下して疲れやすくなります。

<多く含まれる食品>



とりむねにく  
(23.3g/100g中)



まがれい  
(29.4g/150g中)



クロマグロ  
(26.4g/100g中)



高野豆腐  
(20.2g/40g中)



そば  
(12.6g/90g中)

はな ねんまく さいきん まも  
～ のどや鼻などの粘膜を細菌から守る～

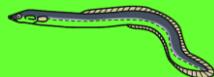
2. ビタミンA

のどや鼻などの粘膜で細胞を新しく作りかえ、粘膜によって保護するはたらきがあります。皮膚の新陳代謝にもビタミンAが必要で、乾燥からも守るはたらきがあります。

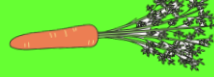
<多く含まれる食品>



鶏レバー  
(11200μg/80g中)



うなぎ  
(1500μg/100g中)



にんじん  
(360μg/50g中)



メロン  
(300μg/100g中)



ほうれん草  
(245μg/100g中)

3. ビタミンC

きず しゅうふく はや みま  
～ 傷の修復を早めたり、ストレスから身を守る～

強力な抗酸化物質で、皮膚や骨の健康、傷や炎症の修復には欠かせないビタミンです。また、鉄分の吸収の効率をよくしたり、ストレスに対抗するホルモンを生成するはたらきがあります。

<多く含まれる食品>



アセロラ  
(510mg/1人分30g)



赤パプリカ  
(162mg/1人分95g)



黄パプリカ  
(143mg/1人分95g)



ブロッコリー  
(90mg/1人分75g)



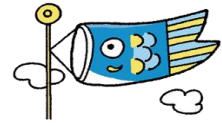
柿  
(70mg/1人分75g)



いちご  
(62mg/1人分100g)

# 5月

# 食育だより



5月は、臨時休校があり、自宅で過ごす時間が増えましたね。みなさんの体調はいかがですか？

学校がない日のみなさんの生活はいかがでしたか？

「早寝・早起き・朝ごはん」を意識し、生活リズムを整えて、しっかり学習に取り組みましょう。

## < ① 早寝 >



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

## < ② 早起き >



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

## < ③ 朝ごはん >

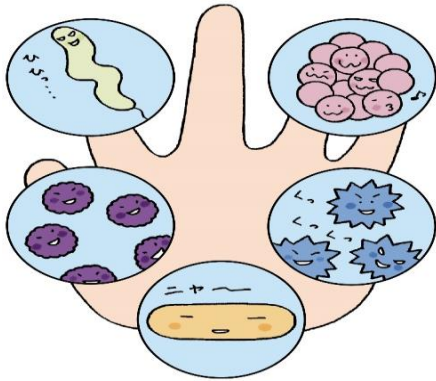


夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

## ----- 菌もウイルスも目には見えない -----

細菌やウイルスは目には見えません。そのため、知らないうちに食品や調理道具に細菌などがついてしまいます。感染予防のためには、しっかり手を洗うことが大切です。

食中毒には細菌性やウイルス性、自然毒などがあります。細菌性は夏に多く、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などが原因菌の上位です。ウイルス性は冬に多く、ノロウイルスなどが原因としてあげられます。



カンピロバクター

にわとりや牛などが持っている細菌。食後2～5日で腹痛や下痢、おう吐などの症状を起こします。

腸管出血性大腸菌

牛などの便中から見つかる細菌。食後3～5日で激しい腹痛や下痢などの症状を起こします。

ノロウイルス

かきなどの二枚貝などにいるウイルス。食後1～2日でおう吐や下痢などの症状を起こします。



## < 5月に旬な食材 >

たけのこ

春先に地面から竹の芽が出かけているものをたけのこといひ生長し始めの早いうちほど、苦みやアクが少なく、やわらかい状態で食べることができます。たけのこには、腸のぜん動運動を促す、不溶性食物繊維が豊富に含まれています。



## Q. 見た目がきれいなら水洗いだけでよい？

A. 細菌やウイルスは肉眼では見えませんが、きれいに見えても手にはウイルスなどが付いていることがあります。また、手を洗う時は水だけでなく石けんを使った方がウイルスが減少したという研究結果があります。手は石けんを使って洗いましょう。



## < 今月の平均栄養価 >

	小学校(中学年)	中学校
エネルギー	680kcal	880kcal
たんぱく質	26.8g	34.8g
脂質	20.6g	26.8g

## ～ 今月の福島町の食材 ～



しいたけ



こんにぶ

