

	月	火	水	木	金
献立	<p>こんげつふくしまちよしよくざ ～ 今月の福島町の食材～</p> <p>こんぶ くろまい</p>		<p>地産地消</p>  <p>地域で生産された農林水産物を 地域で消費しようとする取り組み を地産地消といいます。新鮮でお いしい地域の食材を食べましょう。</p>	<p>1 わふうきのこ 牛乳 スパゲッティ チンゲンサイと にくだんごのスープ いちごのフル</p>	<p>2 ごはん 牛乳 せつぶんじる さばのしおやき はくさいのいそあえ</p>
約エネルギー	<p>小学校 (中学年) 620kcal 中学校 830kcal</p>		540kcal 700kcal	650kcal 850kcal	
あか	<p>エネルギー</p>		ベーコン 肉団子 牛乳	さば 豚肉 大豆 味噌のり 牛乳	
き	<p>たんぱく質</p>		スパゲッティ 油 ムース	ごはん	
みどり	<p>脂質</p>		人参 玉ねぎ 長ねぎ チンゲン菜 しめじ しいたけ エリンギ 椎茸	人参 長ねぎ 大根 ごぼう 白菜 きゅうり	
献立	<p>5 ごはん 牛乳 じゃがいものみそしる にくどうふ ごぼうサラダ</p>	<p>6 たてわりパン 牛乳 かきたまスープ ポイルウィンナー(ケチャップ) ほうれんそうとベーコンの バターいため</p>	<p>7 ごはん 牛乳 あったかこんさいじる ほっけのさいきょうやき こまつなとこんぶの さっぱりあえ</p>	<p>8 ごもくうどん 牛乳 やさいかきあげ りんごゼリー</p>	<p>9 くろまいごはん 牛乳 ポークカレー コールスローサラダ</p>
約エネルギー	600kcal 780kcal	520kcal 680kcal	530kcal 690kcal	520kcal 680kcal	760kcal 990kcal
あか	豚肉 豆腐 味噌 わかめ 牛乳	卵 ウィンナー ベーコン 牛乳	ほっけ 油揚げ 昆布 牛乳	豚肉 かまぼこ 牛乳	豚肉 牛乳
き	ごはん じゃが芋 砂糖 マヨネーズ	パン 片栗粉 バター	ごはん 油	うどん 砂糖 油 ゼリー	黒米 じゃが芋 バター ルー ドレッシング
みどり	人参 長ねぎ 小松菜 白菜 ごぼう 椎茸 えのき	人参 玉ねぎ 小松菜 ほうれん草 コーン しめじ	人参 長ねぎ ごぼう 大根 小松菜 もやし	人参 長ねぎ ほうれん草 白菜 椎茸	人参 玉ねぎ キャベツ コーン りんご
献立	<p>12 振替休日</p> 	<p>13 コッペパン 牛乳 ほたてのチャウダー しろはなまめコロック ハムコーンサラダ</p>	<p>14 ごはん 牛乳 ちゅうかスープ マーボーどうふ バレンタイン チョコプリン</p>	<p>15 ごもくあんかけ 牛乳 やきそば ワンタンスープ パイ</p>	<p>16 ごはん 牛乳 だいこんのみそしる にくじゃが ほうれんそうのごまあえ</p>
約エネルギー		660kcal 860kcal	640kcal 830kcal	610kcal 790kcal	590kcal 770kcal
あか		ほたて ベーコン ハム 牛乳	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	豚肉 ワンタン 牛乳	豚肉 味噌 牛乳
き		パン じゃが芋 コロック 砂糖 バター 油	ごはん 砂糖 片栗粉 油 プリン	中華種 片栗粉 油	ごはん じゃが芋 白滝 砂糖 ごま 油
みどり		人参 玉ねぎ キャベツ コーン	人参 玉ねぎ 長ねぎ だけのごぼう ほうれん草 きくらげ	人参 玉ねぎ 長ねぎ 白菜 もやし メンマ きくらげ えのき パイン	人参 長ねぎ 玉ねぎ 大根 ほうれん草 もやし しめじ
献立	<p>19 ごはん 牛乳 とうふのみそしる ごもくたまごやき ちくぜんに</p>	<p>20 コッペパン 牛乳 コロコロやさいのスープ なすのミートグラタン プロックリーと チキンのサラダ</p>	<p>21 えだまめごはん 牛乳 はちはいじる とりつくね ぶりだいこん</p>	<p>22 カレーうどん 牛乳 ちくわのいそべあげ ヨーグルト</p>	<p>23 天皇誕生日 天皇誕生日</p> 
約エネルギー	550kcal 720kcal	500kcal 650kcal	630kcal 820kcal	750kcal 980kcal	
あか	鶏肉 卵 豆腐 味噌 牛乳	ウィンナー 豚肉 鶏肉 チーズ 牛乳	ぶり つくね 豆腐 牛乳	豚肉 かまぼこ ちくわ ヨーグルト 牛乳	
き	ごはん こんにゃく 砂糖 油	パン 砂糖 ドレッシング	ごはん 砂糖 片栗粉	うどん ルー 片栗粉 油	
みどり	人参 長ねぎ ぜんこん たけのこ ごぼう えのき 椎茸	人参 玉ねぎ 白菜 茄子 トマト プロックリー キャベツ コーン	大根 ほうれん草 枝豆 椎茸	人参 玉ねぎ 長ねぎ 椎茸	
献立	<p>26 ごはん 牛乳 はくさいのみそしる ほたてフライ(ソース) こうやどうふのうまに</p>	<p>27 コッペパン 牛乳 かぼちゃのポタージュ ケチャップハンバーグ シーザーサラダ</p>	<p>28 ごはん 牛乳 ぶたじる とりのごまてりやき きりぼしだいこんに</p>	<p>29 みそラーメン 牛乳 あげぎょうざ ライチゼリー</p>	<p>食材は動植物の命</p>  <p>わたしたちは、毎日さまざまな食材を食べています。米や魚、肉、野菜やきのこ、果物などは、もともとは動物や植物たちの命です。つまり、食べるということは命をいただくということなのです。</p> <p>いただいた命は無駄にしないようにしましょう。食べられることや動物への感謝の気持ちを持って、調理をしたり、食べたることが大切です。</p> 
約エネルギー	620kcal 810kcal	720kcal 940kcal	690kcal 900kcal	670kcal 870kcal	
あか	豚肉 ほたてフライ 高野豆腐 油揚げ わかめ 味噌 牛乳	ハンバーグ チーズ 牛乳	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	豚肉 かまぼこ 餃子 牛乳	
き	ごはん じゃが芋 砂糖 片栗粉 油	パン クルトン バター ルー ドレッシング	ごはん じゃが芋 こんにゃく 砂糖 油	中華種 油 ゼリー	
みどり	人参 玉ねぎ 白菜 枝豆	玉ねぎ キャベツ きゅうり かぼちゃ プロックリー 赤ピーマン	人参 長ねぎ ごぼう 大根 切干大根	人参 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし メンマ	

※ 献立は物資の都合上、変更になる場合があります。



2月 食育だより



テレビや新聞、インターネットなどの情報のよしあしを判断してうまく活用する力をメディアリテラシーといいます。食情報の中には、食品を売るためや、視聴率や購買部数を上げるためのものもあります。

情報を読み解く力を身につけることが大切です。今回は、食品の表示についてのお話をします。



食品表示は食品のプロフィール



食品表示にどんな情報があるのかを見てみましょう。

原材料名
使用量の多いものから表示されます。
期限
賞味期限や、消費期限が表示されます。
保存方法
保存する時に注意することが書いてあります。

加工食品の食品表示例

名称/ロースハム(スライス)
原材料名/豚ロース肉、還元水あめ、大豆たん白、食塩、卵たん白、乳たん白、調味料(アミノ酸等)、カゼインNa(乳由来)、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(ビタミンC)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料抽出物
内容量/40g 賞味期限/表面上部に記載
保存方法/要冷蔵(10℃以下)
製造者/〇〇株式会社〇〇工場〇〇県〇〇市〇〇

栄養成分表示(1袋40g当たり)/エネルギーOkcal、たんぱく質Og、脂質Og、炭水化物Og(糖質Og/食物繊維Og)、食塩相当量Og

本商品に含まれるアレルギー(特定原材料及びそれに準ずるものを表示)

卵・乳成分・大豆・豚肉

栄養成分表示
食品に含まれる栄養成分が表示されます。

アレルギー物質の表示
食物アレルギーの原因となる食品を含む場合は表示されます。

体によい?

体に悪い?

食品情報を疑ってみよう

特定の食品を体によいものや悪いものと決めつけるのはやめましょう。例えば、体によいといわれる野菜などは食べて、悪いとされがちな砂糖や脂質などはとらない食生活を送っても、よい食生活になるわけではありません。どのような食品であっても、含まれている栄養素や特徴を知り、適量を食べることが大切です。



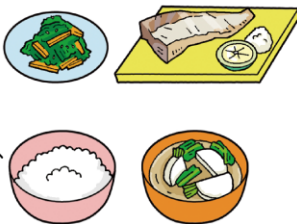
何で判断する? 食品の購入

食品を購入する際は、さまざまな情報を読み取って判断することが大切です。生鮮食品は、価格や鮮度、旬、原産地などを、加工食品は、価格や表示、マークなどを確かめます。さまざまな情報から、食品を選択する力を身につけましょう。



1日3食 望ましい食生活を

糖分や脂肪分、塩分をとりすぎる生活を続けていると、生活習慣病になりやすくなります。1日3食を規則正しく食べ、主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



Q. SNSに店の料理写真を投稿してもよい?

A. 店の事情で撮影を拒否している場合があります。心配な時は店の人に「写真を撮ってもいいですか?」「SNSに投稿してもいいですか?」などと確認しましょう。また、写真の投稿は個人情報もれないように慎重に扱うことが大切です。

