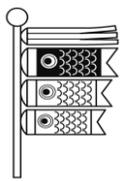


5月



きゅうしょくこんだてよていひょう

給食献立予定表



郡山市立桑野小学校

日	主食	牛乳	おかず	あかのなかま 血や肉になる	きいろのなかま 熱や力の元になる	みどりのなかま 体の調子を整える	I類たんぱく質 脂質 食塩相当量
25月	麦ごはん	○	八宝菜 ぎょうざ 棒々鶏	飲用牛乳、豚モモ(脂肪なし)、 いか(せん切り)、うすら卵	学校給食用精白米、 学校給食用精麦、サラダ油、 かたくり粉、ごま油	キャベツ、玉葱、にんじん、 きくらげ(乾)、干し椎茸、たけのこ、 餃子、りょくとうもやし、きゅうり	654 kcal 28.9 g 18.1 g 2.0 g
26火	コッペパン	○	チキンサラダ ホワイトシチュー プリン	飲用牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、 調理用牛乳、ソフトチキン水煮、 カスタードプリン(生)	学校給食用パン小麦粉、 じゃがいも、無塩バター、 オリーブ油、上白糖	にんじん、玉葱、ブロッコリー、 キャベツ、コーンホール	685 kcal 30.8 g 21.2 g 2.0 g
27水	麦ごはん 菜の花のふりかけ	○	五目厚焼きたまご ごまあえ わかめのみそ汁	飲用牛乳、厚焼き卵、カットわかめ、 生揚げ、かたくちいわし(煮干し)、 米みそ(赤色辛みそ)	学校給食用精白米、 学校給食用精麦、上白糖、サラダ油、 ごま、じゃがいも	しょうが、国産レモン果汁、 キャベツ、こまつな、にんじん、 ねぎ	663 kcal 28.5 g 16.6 g 2.2 g
28木	黒糖パン	○	スパゲティーサラダ 中華すいとん	飲用牛乳、ボンレスハム、 豚モモ(脂身付き)	学校給食用パン小麦粉、 黒砂糖、スパゲッティ マヨネーズ、サラダ油、小麦粉、 ごま油、かたくり粉	きゅうり、にんじん、キャベツ、 たけのこ、ねぎ、チンゲンサイ、 きくらげ(乾)、りょくとうもやし	635 kcal 23.3 g 18.1 g 2.3 g
29金	麦ごはん	○	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	飲用牛乳、豚ロース、 ボンレスハム、木綿豆腐、 かたくちいわし(煮干し)、 米みそ(赤色辛みそ)	学校給食用精白米、 学校給食用精麦、サラダ油、 じゃがいも、マヨネーズ	しょうが、玉葱、にんじん、 きゅうり、だいこん、ねぎ	687 kcal 28.4 g 35.9 g 2.8 g

※今後の学校休業や給食停止がある場合は献立変更等があるかもしれません。ご了承ください。



~日本型食生活のすすめ~

ごはんを主食にして、さまざまな食材をバランスよく食べる食生活は「日本型食生活」と呼ばれています。この日本型食生活には次のような特徴があります。

- ①主食のご飯がさまざまなおかずに合う。
 - ②海の幸から山の幸まで食材が豊富で、栄養や食物繊維がバランスよくとれる。
 - ③和・洋・中華と調理方法やおかずのメニューが豊富である。
- (ごはんは、味が淡泊で飽きることがないばかりか、どんなおかずも引き立て、変化のある組み合わせが楽しめる)

欧米人に比べて、肥満や糖尿病、心臓病などが少ないのも、日本型食生活のバランスのよさが大きく関係しているといわれます。

世界各國の主食はどんなものですか？

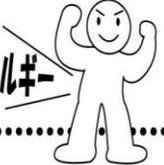


ドイツでは、じゃがいも・ソーセージなど
ヨーロッパは、そのきびしい気
候風土のため、ひとつの作物を
大量に安定して作る事ができ
ませんでした。そのため、主食
・副食の区別がなく、なんでも
食べています。

日本の主食は、やっぱり「お米」
米をよく食べるのは、アジア・
モンスーン地域です。米とほか
の食料をともに主食にしている
地域を含むと、世界人口の半数
が何らかのかたちで米を食べて
います。

アメリカには、
明確な主食はありません。
国の歴史が約200年と短く、多
くの人種が住んでいるアメリカ
では、それぞれの食文化が入り
交じったため食のスタイルにも
あまり決まったものはありません。

栄養バランスを考え、こんな朝ごはんを食べましょう！ [礼拝]



★ごはんのとき

と

主食 + 汁物

★パンのとき

と

主食 + 飲み物

★主菜

+

主菜 + 納豆

★副菜

+

副菜 + つけもの

★副菜(緑黄色野菜、くだものなど)

からだの調子を整えるビタミン類などが、糖質や脂肪からただの中でエネルギーに変える働きがあります。

★主菜(肉、魚、卵など)

体温を上げ、からだのウォームアップをしてくれるたんぱく質や、長時間の活動源になる脂肪などが含まれていいます。

★汁物、飲み物(みそ汁、牛乳など)

ほかのメニューで足りない栄養分を補うことができます。食事を食べやすくし、飲み物は水分補給にもなります。

★主食(ごはん、パン、めんなど)

主食には脳やからだのエネルギー源になる糖質が含まれています。食後すぐに効果を発揮するので、毎朝必ず食べるようにしましょう。

元気な1日に「朝ごはん」は絶対おすすめ

朝ごはんは、眠っていたからだに活力を入れ、すっきり目覚めさせます。また、体温を上げ、からだか動く準備をします。そして、ご飯やパンなどのでんぷん質をとることで、ブドウ糖が脳のエネルギーとなり、やる気が出て、さわやかな気分になります。

朝ごはんのポイント

- ①スタミナ源となる「でんぷん質」(速効型)や「脂質」(じつり型)、体温を上げる「たんぱく質」などをバランスよく食べることが大切です。
- ②ごはんはゆっくりと消化が進むため、血糖値の変化がなからか、インスリンの分泌量も多くはありません。パンなどと比べて太りにくいといわれるのは、このためです。
- ③同じ内容の食事でも、2食より3食に分けた方が、夕食より朝食を充実させた方が太りにくいといわれています。

今まで朝ごはんを食べなかった人へ

朝食が食べたくなるポイント

- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる