

# 11月食育だより



令和4年10月31日  
栗島浦村立栗島浦小中学校  
お家の人と一緒に読みましょう

## 11月の食育目標

### 好き嫌いなくなんでも食べよう

食べ物にはそれぞれ大切な栄養素が含まれています。好きなものだけ食べていては、栄養が偏ってしまうこともあるので、好き嫌いをせずに色々なものを食べられるようにしましょう。

#### 好き嫌いを克服するポイント

- まずはひと口食べてみよう
- 家族や友だちと一緒に食べよう
- 自分で野菜を育てたり料理を作ったりしてみよう
- 旬のものを食べよう
- おなかをすかせてから食べよう
- 好きな味付けや調理法を試してみよう



いろいろな食材や味を体験することは単に栄養をとるだけでなく、味覚の発達にもつながります。味覚の変化で今苦手なものが大人になって食べられるようになることもあります。

### とすぎ注意！糖分・塩分・脂質

#### 糖分

おかしや清涼飲料は量を決めてとりましょう。カロリーオフと表示されていても、糖分は含まれています。



#### 塩分

麺類の汁は残すようにします。スナック菓子は食べすぎないように量を決めて食べましょう。



#### 脂質

揚げ物の食べすぎはもちろん、ドレッシングやマヨネーズのかけすぎにも注意しましょう。



味の嗜好は幼い時期に基礎が出来上がると言われています。また、塩分、糖分のとり過ぎは肥満や食事が誘因となる2型糖尿病、高血圧の原因にもなります。近年こういった病気が子どもにも増えてきています。そのため、「うす味」を心がけることが大切です。

### 食事の対策ポイント

☆食事やおやつの時間を決めないとだらだら食いになり、体にも負担がかかります。

→朝・昼・夕の3回、おやつも質と量を考えて決められた時間に適量を取りましょう。

☆清涼飲料水やジュースなどの甘い飲み物には多くの砂糖が使われています。

→水分補給は水や麦茶などの甘みのないものにしましょう。



# 11月お弁当給食こんだて表



日	曜	献立名		飲み物 ☆:牛乳	食品名および材料名			エネルギー たんぱく質 脂質
		主食	主菜・副菜・その他		赤のなかま (からだを作る)	緑のなかま (体の調子を整える)	黄のなかま (熱や力を作る)	
1	火	ごはん	タンドリーチキン ほうれん草ソテー 切干大根煮 ミニトマト	☆	鶏肉 ヨーグルト ベーコン 油揚げ 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 コーン 切り干し大根 にんじん しいたけ ミニトマト	米 油 バター じゃがいも	616 20.3 20.5
2	水		ミニフィッシュ	☆				
3	木	文化祭						
4	金			☆				
7	月	振替休業日(11/3)						
8	火	ごはん	ボークシチュー 小松菜中華和え ベビーチーズ	☆	豚肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ ビーマン キャベツ 小松菜 コーン缶 切干大根	米 じゃがいも バター	696 24.7 24.0
9	水			カルシウム ミルク				
10	木	ごはん	車麩チーズカツ 筑前煮 ミニトマト ブロッコリーツナ和え	☆	車心 チーズ 鶏肉 ツナ缶 牛乳	ミニトマト キャベツ にんじん ごぼう れんこん こんにゃく しいたけ ブロッコリー コーン	米 油 ドレッシング マヨネーズ	679 24.8 19.1
11	金			☆				
14	月		ルレクチャタルト	☆				
15	火	ごはん	ロールキャベツ風 ポテトサラダ 青菜磯和え	☆	豚ひき肉 ハム かつお節 のり 牛乳	キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー きゅうり ほうれん草	米 油 マヨネーズ	581 19.8 18.1
16	水		豆乳パンナコッタ	☆				
17	木	ごはん	魚のスライス揚げ キャベツ千切り さつまいもサラダ きんぴら トマト	☆	たら ハム ヨーグルト さつまいも揚げる 牛乳	キャベツ トマト コーン缶 玉ねぎ レンコン 人参	米 油 サツマイモ ドレッシング	614 21.6 11.7
18	金			☆				
21	月		コアコアぶどう	☆				
22	火	ごはん	白身魚磯揚げ レンコンおかか炒め 春菊胡麻和え ミニトマト	☆	たら かつお節 牛乳	青のり 人参 レンコン 長ネギ 糸こんにゃく 春菊 もやし ミニトマト	米 油 ごま油 ごま	572 22.0 14.4
23	水	勤労感謝の日						
24	木	ふりかけ ごはん	鯖のチリソース風 かぼちゃ甘煮 ひじきと根菜サラダ	☆	おかかふりかけ サバ 大豆 牛乳	ねぎ しょうが にんにく もやし かぼちゃ ひじき ごぼう 大根 にんじん	米 油 ごま マヨネーズ	671 20.3 20.2
25	金			☆				
28	月		お米de国産さつまいもと栗タルト	☆				
29	火	ごはん	きのこカレー 春雨サラダ ゆで卵 福神漬け	☆	豚肉 粉チーズ ヨーグルト 卵 牛乳	玉ねぎ にんじん しめ じ えのき えりんぎ カリフラワー きくらげ きゅうり パプリカ 福神漬け	米 春雨 油 ごま油	696 24.7 24.0
30	水			アシドミルク				

\*購入物資の都合により、献立の内容を変更することがあります。御了承ください。

