

11月の給食だより

令和6年(2024年)11月号
札幌市立明園小学校
札幌市立本町小学校

気温がぐっと下がり、冬が近づいてきました。この時期に流行するのが「風邪」です。軽く見られがちですが、「風邪は万病のもと」と言われるように、十分に気を付けなければなりません。寒い季節こそ、栄養バランスの取れた食事を心がけ、「風邪」や「インフルエンザ」を予防しましょう。



体調を崩しませんように…

野菜パワーでかぜに負けずに過ごしましょう!



寒い時期に収穫される野菜は、寒さから身を守るために、甘みや栄養をたっぷりと蓄えています。これからの季節には、体を温める根菜類が多く出回るほか、ビタミンCやビタミンAが豊富な野菜もたくさんあり、風邪予防の強い味方となってくれます。

<寒い時期にとれる おいしい野菜>

根物野菜…大根、かぶ、長ねぎ、ごぼう、
長いも、れんこん、にんじん など
葉物野菜…白菜、ほうれん草、小松菜、春菊 など

根菜類は煮物や汁物に、葉物野菜は鍋料理に入ると、手軽にたくさんの野菜を摂ることができます。



ご存知ですか?

野菜のいろいろなヒミツ♥～フィットケミカル～

野菜の鮮やかな色には、私たちの健康に役立つ成分である「フィットケミカル」が含まれており、抗酸化作用や免疫力の向上が期待されています。野菜の素晴らしいパワーを知って、日々の食事に積極的に取り入れましょう。

フィットケミカルとは?(主に右の7種)

野菜・果物・豆類・穀類などの色素、香り、苦み、辛みなどから発見された化学物質で、植物が紫外線や害虫、外敵から身を守るために作り出す成分です。

紫色(アントシアニン):がん予防・目の健康



褐色(クロロゲン酸):血糖の調整



白色(イソチオシアネート):がん予防・殺菌効果



緑色(クロロフィル):コレステロール調整



黄色(ルテイン):目の健康



橙色(カロテン):がん予防・皮膚や目の健康



赤色(リコピン):がん予防・動脈硬化予防



子どもの偏食に悩んでいませんか??

いくつか苦手な食べ物があるからといって問題にはなりませんが、何でもおいしく食べられる方が、生涯に渡って食事をより楽しむことができます。また、栄養バランスの面でも健やかな心身の育成に役立ちます。

では、偏食を克服するためには、どのように子どもと向き合えば良いのでしょうか。まず、たくさんの工夫を考える前に、目標を設定することが大切です。その際のポイントは二つで、「① 具体的な行動目標を一つだけ立てること」、「② 小さな目標(スモールステップ)から始めること」です。例えば、「苦手な食べ物をなくす」という漠然とした目標では、具体的に何をすれば良いかが分かりにくくなります。しかし、「ピーマンを一口食べてみる」という小さな目標であれば、何をすれば良いかが明確で達成感も得やすくなります。つい「もう一口食べられるかな?」と欲張ってしまいそうですが、目標を達成した時は、しっかり褒めてあげることが大切です。こうした小さな成功体験を積み重ねることで、子どもは少しずつ自信を付け、やがて苦手な食べ物も食べられるようになっていきます。焦らず、温かく見守っていきましょう。

11月 よていこんだて



※ 牛乳は毎日200mL 付きます。
※ 果物は、市場の入荷状況により変更
になる可能性があります。

月	火	水	木	金
4 文化の日	5 ロールパン ポトフ 野菜コロッケ 黄桃缶 チキンウインナー・ベーコン・キャベツ・じゃが芋・人参・大根・さやいんげん・鶏がら/ポテトコロッケ(冷凍)/黄桃缶/	6 ご飯 つみれ汁 五目きんぴら りんご缶 すり身・焼き豆腐・生姜・みそ・片栗粉・大根・人参・長ねぎ・醤油・削り節・昆布/ごぼう・人参・こんにゃく・ひじき入りさつま揚げ・油揚げ・さやいんげん・醤油・ごま・唐辛子/りんご缶/	7 塩ラーメン シナモンポテト 柿 豚もも肉・生姜・にんにく・醤油・メンマ・つと・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ・鶏がら・豚骨・煮干し・昆布/さつま芋・グラニュー糖・シナモン/柿/	8 ごぼうピラフ レバー入りハンバーグ (ケチャップソース) フルーツミックス 米・麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・コーン・パセリ・醤油/レバー入りハンバーグ(冷凍)・ケチャップ・ソース・からし/果物缶詰(みかん・パイナップル・黄桃・梨)/
11 振替休業日 	12 レーズンパン キャロットポタージュ オニオンチップサラダ みかん ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃが芋・パセリ・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がら/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・片栗粉・酢・醤油・ごま/みかん/	13 ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ ごま和え 豆腐・豚もも肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・醤油・オイスターソース・片栗粉/ひじき入り餃子(冷凍)/小松菜・白菜・ごま・醤油/	14 パスタカレーソース バジルポテト 豚ひき肉・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・生姜・にんにく・パセリ・小麦粉・カレー粉・ルウ・ケチャップ・デミグラスソース・ソース・香辛料・鶏がら/フレンチポテト(冷凍)・にんにく・オリーブ油・バジル/	15 とりめし さばスパイス揚げ おひたし 米・麦・醤油・鶏がら・鶏むね肉・鶏もも肉・生姜・玉ねぎ/さば・生姜・にんにく・醤油・片栗粉・小麦粉・カレー粉・香辛料/小松菜・もやし・かつお節・醤油/
18 キーマカレー あさりのカリッとサラダ 豚ひき肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・大豆・パセリ・レーズン・小麦粉・カレー粉・ソース・トマト缶・ケチャップ・香辛料/あさり・生姜・醤油・小麦粉・片栗粉・きゅうり・キャベツ・人参・酢・からし・ごま油・ごま/	19 背割りコッペパン コーンシチュー ウインナーソテー 柿 コーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃが芋・パセリ・小麦粉・バター・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳・鶏がら/チキンウインナー・ケチャップ・ソース/柿/	20 ご飯 みそ汁 さんまの煮付け みかん キャベツ・油揚げ・みそ・削り節・昆布/さんま・生姜・醤油・酢/みかん/	21 きつねうどん チーズポテト 温州みかんゼリー 油揚げ・つと・干し椎茸・長ねぎ・たまご茸・ほうれん草・醤油・酢・唐辛子・削り節・昆布/じゃが芋・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク/温州みかんゼリー/	22 焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ 黄桃缶 米・麦・醤油・豚もも肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・干し椎茸・グリーンピース・ごま油/かぼちゃコロッケ(冷凍)/黄桃缶/
25 和風そばろご飯 みそ汁 りんご 鶏ひき肉・焼き豆腐・切干大根・干し椎茸・ひじき・ごま・生姜・ごぼう・人参・みそ・醤油・唐辛子/じゃが芋・玉ねぎ・わかめ・みそ・削り節・昆布/りんご/	26 本町小5年生 給食なし コッペパン ポテトグラタン 鮭のハーブフライ ミニトマト ベーコン・玉ねぎ・じゃが芋・人参・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がら・パン粉・バター・パセリ/鮭・にんにく・パセリ・バジル・小麦粉・卵・パン粉・粉チーズ/ミニトマト/	27 ご飯 肉片湯(ローペンタン) ひじき春巻 おかかふりかけ 豚肩肉・生姜・醤油・片栗粉・人参・白菜・干し椎茸・竹の子・長ねぎ・醤油・ごま油・鶏がら/ひじき春巻(冷凍)/しらす干し・かつお節・のり・青のり・ごま/	28 ガタンラーメン 青のりポテト パイン 豚肩肉・醤油・卵・えび・いか・ベビーホタテ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜・焼き竹輪・わらび・きくらげ・長ねぎ・生姜・にんにく・ごま油・片栗粉・鶏がら・豚骨・昆布・煮干し/フレンチポテト(冷凍)・青のり/パイン缶/	29 きのこごはん みそ汁 ちくわチーズつめ揚げ 米・麦・油揚げ・人参・ごぼう・ひじき・えのき茸・ぶなしめじ・たまご茸・干し椎茸・グリーンピース・醤油/凍り豆腐・小松菜・みそ・削り節・昆布/竹輪・チーズ・小麦粉・卵/

11月23日 勤労感謝の日

毎年11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、働くことの大切さや、私たちの生活を支えてくれている人たちに感謝をする日です。もともとは「新嘗祭(にいなめさい)」と呼ばれ、お米や野菜など、その年に収穫された作物に感謝するお祭りが行われていました。私たちが毎日食べている給食も、多くの人たちの働きによって届けられています。農家の方々が一生懸命育てた野菜やお米、給食を作ってくださる調理員さん、給食が私たちの手元に届くまでにはたくさんの方々が関わっています。この日を機会に、ふだん何気なく食べている給食にも「ありがとう」の気持ちを込めて、いただくようにしましょう。

