



給食だより

2023. 5. 30
篠路中学校
豊明高等支援学校

あたたかい日差しが増え、過ごしやすい季節となりました。外で体を動かす機会も多くなってきたのではないのでしょうか。今回の給食便りでは、「運動と食事」についてご紹介します。

体を動かすと脳が変わる！運動と食事でレベルアップ

★運動をするとストレスに強くなる

ストレスを感じると、人の体では「コルチゾール」というホルモンが分泌されます。コルチゾールはストレスホルモンとも呼ばれ、緊張や不安な状態を作り出します。運動を続けると、ストレスを感じてもコルチゾールの分泌が少なくなるため、緊張や不安が和らぎ、穏やかな気持ちで過ごせるようになります。



★運動をすると集中力が高くなる

私たちが目の前のことに集中するためには脳内から分泌される「ドーパミン」というホルモンが欠かせません。運動をした直後からドーパミンの分泌量が増え、運動後数時間ドーパミンが増えた状態が続きます。そのため、運動をすると集中力が高くなります。ちなみにたった5分の運動でも、効果があります。

★運動をすると記憶力が高くなる

脳の中の記憶力に関係する「海馬」とよばれる場所は、年を重ねるごとに縮んでいき、1年に約1%ずつ縮みます。ですが、定期的に持久力系の運動を続けている人は、海馬が逆に成長することが分かっています。海外の研究では、体力のある子どもは、海馬も大きく、記憶力が高いことが分かっています。



早足のウォーキングでも効果あり！
たくさん歩こう★

筋肉をつくる栄養素「たんぱく質」をしっかりとりよう！



運動だけでなく、日常生活を過ごす上で欠かせない筋肉は、水分を除くと約80%がたんぱく質でできています。筋肉に負荷がかかると、一度筋肉は壊れます。ですが、たんぱく質等の栄養素をしっかりとることで、回復する際に筋肉がより強くなるのです。

たんぱく質は筋肉の他にも、内臓や皮膚、髪や爪など体をつくる材料になる栄養素です。お魚やお肉、大豆製品や乳製品、卵などの食材からバランスよくとりましょう。

6月は食育月間



国が策定した第4次食育推進基本計画では、毎年6月を「食育月間」とし、毎月19日を「食育の日」と定めています。食育月間では、国をあげて食育の普及啓発をすすめていきます。ご家庭でもぜひ、右記のピクトグラムの内容を達成できるようご協力をお願いいたします。



6月の予定こんだて



月	火	水	木	金
<p>・牛乳は毎日200ml付きます。</p> <p>・★は卵、●は乳製品、○はえびを使用しています。</p> <p>・青果物は出荷状況により、変更する場合がありますので、ご了承ください。</p> <p>・給食で使用するししゃもは「子持ちカラフトししゃも」になります。</p> <p>・しらす干しやあさり、ししゃも等の海産物全般に小さなかに、えび等が混入している場合があります。</p> <p>・調味料の一部(しょうゆ、塩、こしょう、酒、みりん、砂糖、酢など)は紙面の都合上、省略しています。</p>				



<p>【物価高騰の影響への学校給食の対策について】</p> <p>国際情勢等の影響による物価高騰に伴い、学校給食で使用する食材についても値上がりが生じているところですが、この度、札幌市では食材の値上げ分に対する費用を負担することを決定しました。そのため令和5年度は、4月にお知らせした給食費を値上げせず、給食を提供できる予定です。</p> <p>※今後も物価の動向等について注視してまいります。この度の食材費の値上げ分の負担について、現時点では、令和5年度に限った取組であることを御承知ください。</p>	<p>1</p> <p>★●豆パン</p> <p>●コーンシチュー</p> <p>厚揚げサラダ</p> <p>果物</p> <p>ホールコーン、クリームコーン、ペーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、スキムミルク、チーズ、牛乳、豆乳、鶏がらスープ/厚揚げ、しょうが、片栗粉、小麦粉、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま油、白ごま/りんご</p>	<p>2</p> <p>小松菜とじゃこチャーハン</p> <p>チキンナゲット</p> <p>フルーツカクテル</p> <p>胚芽精米、大麦、ごま油、豚肉、にんじん、たまねぎ、にんにく、こまつな、片刈りわし、しょうが/【加工品】ナゲット(鶏肉、おから、小麦粉)/缶詰(みかん・パイナップル・黄桃・なし・なつみかん)、りんごジュース</p>
---	---	--

<p>5</p> <p>ミートソースパスタ</p> <p>オニオンチップサラダ</p> <p>●ヨーグルト</p> <p>豚肉、大豆水煮、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、しょうが、にんにく、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマト缶詰、トマト缶詰、デミグラスソース、鶏がらスープ/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、たまねぎ、かたくり粉、白ごま</p>	<p>6</p> <p>●○シーフードピラフ</p> <p>●南瓜コロッケ</p> <p>フルーツ白玉</p> <p>胚芽精米、大麦、バター、ペーコン、むきえび、あさり、たんざくいか、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ/【加工品】コロッケ(かぼちゃ、パン粉、マッシュポテト、玉ねぎ、脱脂粉乳)/缶詰(みかん・パイナップル・黄桃・なし・なつみかん)、白玉もち</p>	<p>7</p> <p>ご飯</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>さんま竜田揚げ</p> <p>ナムル</p> <p>木綿豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、赤みそ、オイスターソース、ごま油、豆板醤、唐辛子、かたくり粉/さんま、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、しょうが、にんにく/ハム、緑豆春雨、ひじき、こまつな、ごま油、からし</p>	<p>8</p> <p>★●揚げパン</p> <p>ワントンスープ(醤油味)</p> <p>小松菜サラダ</p> <p>コッペパン、シナモン/ワントンスープ、豚肉、にんじん、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく/ハム、緑豆春雨、ひじき、こまつな、ごま油、からし</p>	<p>9</p> <p>豚丼</p> <p>味噌汁</p> <p>切り干し大根の煮付け</p> <p>豚肉、しょうが、グリーンピース、かたくり粉/厚揚げ、こまつな、白みそ、赤みそ/切り干し大根、油揚げ、さつま揚げ、にんじん、ひじき、唐辛子</p>
---	---	---	--	--

<p>12</p> <p>★○たぬきうどん</p> <p>●チーズポテト</p> <p>果物</p> <p>あさり、さくらえび、片刈りわし、にんじん、しゅんぎく、ごぼう、切り干し大根、ひじき、小麦粉、全卵、鶏肉、つと、ほうれんそう、長ねぎ、たまねぎ、干しいたけ、唐辛子/じゃがいも、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク/さくらんぼ</p>	<p>13</p> <p>札教研</p>	<p>14</p> <p>ご飯</p> <p>スンドゥブ</p> <p>ひじき春巻</p> <p>ごま和え</p> <p>木綿豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、豆板醤、赤みそ、ごま油、あさり、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、にら/【加工品】春巻(だけのこ、にんじん、豚肉、ひじき、小麦粉)/こまつな、はくさい、白すりごま</p>	<p>15</p> <p>★●豆パン</p> <p>●クリームシチュー(カレー風味)</p> <p>ココロサラダ</p> <p>果物</p> <p>豚肉、カレー粉、セロリ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、カレーパウダー、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ/ハム、凍り豆腐、にんじん、きゅうり、ホールコーン、白ごま/りんご</p>	<p>16</p> <p>ハヤシライス</p> <p>小松菜とベーコンのサラダ</p> <p>黄桃缶</p> <p>牛肉、たまねぎ、にんじん、だれのこ、セロリ、しょうが、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース、小麦粉、カレー粉、トマト缶詰、ケチャップ、トマト缶詰、ハヤシルック、鶏がらスープ/ベーコン、こまつな、もやし、白ごま</p>
---	-----------------------------	--	---	---

<p>19</p> <p>冷やしラーメン</p> <p>シナモンポテト</p> <p>パイナップル缶詰</p> <p>冷やしラーメン、ハム、もやし、きゅうり、にんじん、ごま油、白ごま、からし/さつまいも、シナモン</p>	<p>20</p> <p>とりめし</p> <p>味噌汁</p> <p>サケフライ</p> <p>胚芽精米、大麦、鶏がらスープ、鶏肉、しょうが、たまねぎ/はくさい、油あげ、白みそ、赤みそ/【加工品】サケフライ(鮭、小麦粉)</p>	<p>21</p> <p>ご飯</p> <p>肉じゃが</p> <p>ぶりの味噌照り焼き</p> <p>ミニトマト</p> <p>豚肉、じゃがいも、たまねぎ、しらたき、にんじん、切り干し大根、さやいんげん、たまねぎ、干しいたけ、しょうが、赤みそ/ぶりの、赤みそ、しょうが、白ごま</p>	<p>22</p> <p>★●背割りコッペ/●スライスチーズ</p> <p>●コーンポタージュ</p> <p>焼きフランク(チリソース)</p> <p>あさりのサラダ</p> <p>クリームコーン、ホールコーン、ペーコン、じゃがいも、たまねぎ、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ/【加工品】ウイナー(豚肉)/あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごま油、白ごま、からし</p>	<p>23</p> <p>豆とひき肉のカレー</p> <p>厚揚げサラダ</p> <p>牛肉、豚肉、たまねぎ、にんじん、セロリ、しょうが、にんにく、手豆、パセリ、レーズン、小麦粉、カレー粉、トマト缶詰、ケチャップ、赤みそ/厚揚げ、しょうが、かたくり粉、小麦粉、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま油、白ごま</p>
---	--	--	--	---

<p>26</p> <p>冷やしきつねうどん</p> <p>ごまポテト</p> <p>ブルーベリーゼリー</p> <p>油揚げ、干しいたけ、ほうれんそう、長ねぎ、唐辛子/じゃがいも、白すりごま/【加工品】ゼリー(ブルーベリー、寒天)</p>	<p>27</p> <p>鶏ごぼうごはん</p> <p>★ししゃも天ぷら</p> <p>おひたし</p> <p>胚芽精米、大麦、鶏肉、焼き豆腐、しょうが、白みそ、ごぼう、にんじん、油揚げ、赤みそ、白ごま/カラフトししゃも、小麦粉、全卵/こまつな、もやし、糸かつお</p>	<p>28</p> <p>タコライス</p> <p>小松菜スープ</p> <p>パイナップル缶詰</p> <p>豚肉、大豆水煮、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、ホールコーン、レタス、小麦粉、カレー粉、トマト缶詰、ケチャップ/ベーコン、こまつな、緑豆春雨、ホールコーン、鶏がらスープ</p>	<p>29</p> <p>★●角食</p> <p>●ほうれん草グラタン</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>りんごジャム</p> <p>ペーコン、たまねぎ、ほうれんそう、マカロニ、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、鶏がらスープ、パン粉、粉チーズ/キャベツ、にんじん、ホールコーン、からし</p>	<p>30</p> <p>ご飯</p> <p>豚汁</p> <p>★ほっけのごまフライ</p> <p>のりとあさりの佃煮</p> <p>豚肉、木綿豆腐、じゃがいも、板こんにゃく、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、白みそ、赤みそ、唐辛子/ほっけ、小麦粉、全卵、パン粉、白ごま、黒ごま/あさり、しょうが、もみのり、ひじき、水あめ</p>
---	--	---	--	--