


きゅうしよくだより

2月


平成 31 年 2 月 1 日
札幌市立あやめ野小学校

寒さに負けない！ 冬の食事

寒さも厳しさが増す今日この頃、体が芯から冷えるように感じることも少なくはないのではないでしょうか。体温が1℃下がると、免疫力は30%低下すると言われています。冷えから体を守る食事のポイントをチェックしましょう。

体を温める食事を食卓に 


冬の体に冷たいものを取り入れると、体はますます冷えてしまいます。「フーフー」言いながら食べる温かい料理がおすすめです。また、スープや味噌汁などの汁ものは、汁に溶け出した野菜の栄養も丸ごと食べることができますよ。

ホットドリンクであったか習慣 

手足が冷えて寝つけない、そう感じた時はホットドリンクがおすすめです。気分もリラックスさせ、心地よい眠りを誘います。体温が最も低い朝にも、冷たい飲み物ではなく温かい飲み物を飲むとよいでしょう。


旬の野菜・根菜の底力

冬が旬の野菜や根菜は、例外はありますが体を温める効果がある物が多いと言われています。また、同じ野菜も旬以外の時期より旬の時期の方が、栄養価が高いことがわかっています。



スパイスで体ぽかぽかあたたまる

辛みや香りの成分には、体の代謝を上げて体を温める効果があります。いつものおかずの味つけを、スパイスの力を借りてアレンジしてみたいはかがでしょう。ただし、摂り過ぎは胃腸への負担につながりますので注意しましょう。



体を温める鍋料理や旬の野菜については、食育通信でもお知らせしています。ぜひ、あわせてお読みいただければと思います。



- ・牛乳は毎日つきます。
- ・天候などの理由により、一部の食材は変更になることがあります。
- ・使用食材については、なるべく詳しくお知らせしたいと考えております。(すべての食品は記載しておりません。)
- ・詳しい使用食材、成分表等をご希望の方は、豊園小 栄養教諭 生出(おいで)までご相談ください。(Tel 811-9485)
- ・冷凍あさり等海産物全般には、小さなえび、かに、貝殻等が混入している場合があります。

月	火	水	木	金
4日 ①芦別ガタタンラーメン(えび入り) ②大学いも ③いよかん	5日 ①ごぼうピラフ ②豚肉の竜田揚げ ③あさりのサラダ	6日 ★6年バイキング給食★ ①ごはん ②ローペンタン ③釧路産たらフライ ④磯和え(小松菜・もやし)	7日 ①背割コッペ ②チリコンカン ③小松菜スープ ④キャロットゼリー	8日 ①ハヤシライス ②和風サラダ(しらす) ③デコポン
①ソフトラーメン・豚肉・卵・えび・いか・ほたて・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜・焼きちくわ(たら含む)・わらび水煮・きくらげ・長ねぎ・しょうが・にんにく・鳥がら・豚骨・昆布・煮干し・醤油・片栗粉 ②さつまいも・菜種油・水あめ・黒砂糖・黒ごま	①胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・ホールコーン・パセリ・サラダ油・醤油 ②豚肉・醤油・しょうが・片栗粉・小麦粉・菜種油 ③あさり・しょうが・醤油・きゅうり・キャベツ・人参・ごま油・白ごま	①精白米 ②豚肉・しょうが・醤油・片栗粉・人参・白菜・干しいたけ・たけのこ水煮・長ねぎ・醤油・ごま油・鶏がらスープ ③釧路産たらフライ(すけそうたら・パン粉・小麦粉・大豆油)・菜種油 ④小松菜・もやし・のり・醤油	①小麦粉・卵・脱脂粉乳 ②豚肉・手亡豆・玉ねぎ・じゃがいも・人参・パセリ・ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース・カレー粉・鶏がらスープ ③ベーコン・小松菜・春雨・ホールコーン・鶏がらスープ・昆布・むろあじ・醤油 ④人参・上白糖・オレンジジュース・粉寒天	①精白米・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・セロリ・しょうが・にんにく・マッシュルーム水煮・グリーンピース・小麦粉・サラダ油・カレー粉・トマト・ケチャップ・デミグラスソース・鶏がらスープ ②大根・きゅうり・人参・しらす干し・醤油・ごま油・白ごま

月	火	水	木	金
11日 建国記念の日 	12日 ①ゆであげ シーフードトマトソース ②厚揚げサラダ ①スパゲティ・オリーブ油・ サラダ油・パセリ・ベーコ ン・えび・いか・あさり・玉 ねぎ・人参・セロリ・にんに く・小麦粉・カレー粉・トマ トピューレ・鶏がらスープ ②厚揚げ・しょうが・片栗 粉・小麦粉・菜種油・キャバ ツ・きゅうり・人参・醤油・ ごま油・白ごま	13日 ①和風そぼろごはん ②みそ汁 (じゃがいも・わかめ) ③いわしのカレー揚げ ①精白米・鶏肉・焼き豆腐・ 切り干し大根・干しいた け・ひじき・白ごま・しょ うが・サラダ油・みそ・醤 油・ごぼう・人参 ②じゃがいも・塩わかめ・ 長ねぎ・むろあじ・昆布・ みそ ③いわし・醤油・しょうが・ カレー粉・小麦粉・片栗粉・ 菜種油	14日 ★4・5・6年スキー学習★ ①角食 ②白菜と肉ポールのスープ ③たこ焼き風天ぷら ④チョコクリーム ①小麦粉・卵・脱脂粉乳 ②豚肉・すりみ(たら含む)・ 焼き豆腐・しょうが・みそ・ 片栗粉・白菜・人参・干し いたけ・ほうれん草・長ね ぎ・むろあじ・昆布・醤油 ③豆腐入りかまぼこ(たら 含む)・小麦粉・卵・菜種油・ ケチャップ・糸かつお・青 のり ④豆乳・チョコレート・コ ーンスターチ	15日 ★2・3年スキー学習★ ①ごはん ②すき焼き ③揚げぎょうざ ④のりの佃煮 ①精白米 ②豚肉・焼き豆腐・しらた き・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ たもぎたけ・車ふ・春菊・干 しいたけ・醤油 ③ぎょうざ(キャベツ・豚 肉・鶏肉・大豆たんぱく・醤 油・小麦粉)・菜種油 ④のり・ひじき・醤油・水あ め
18日 ①みそラーメン ②きなこポテト ③パイン缶詰	19日 ①ドライカレー ②ほうれん草とベーコンのサラダ ③いよかん	20日 ①かき揚げ丼 (えび入り) ②みそ汁 (小松菜・たもぎたけ) ③しょうが和え (ほうれん草・白菜)	21日 ①背割コッペ ②あさりのチャウダー ③セルフドック (ウィンナー) ④ビーンズサラダ	22日 ①ごはん ②豆腐のオイスターソース煮 ③ししゃものから揚げ ④切り干し大根のナムル
①ソフトラーメン・豚肉・ 玉ねぎ・人参・しょうが・に んにく・白ごま・みそ・サラ ダ油・もやし・メンマ・ほう れん草・長ねぎ・くきわか め・鳥がら・豚骨・煮干し・ 昆布 ②じゃがいも・菜種油・き なこ	①ごはん(胚芽精米・大麦・ サラダ油・オリーブ油・カ レー粉)・ルウ(豚肉・玉ね ぎ・人参・セロリ・しょう が・にんにく・大豆水煮・ピ ーマン・レーズン・小麦粉・ カレー粉・ケチャップ) ②ベーコン・ほうれん草・ もやし・醤油・サラダ油・白 ごま	①精白米・えび・あさり・ さくらえび・玉ねぎ・人参・ ごぼう・春菊・ひじき・切 り干し大根・小麦粉・卵・ 菜種油・むろあじ・昆布・ 醤油 ②厚揚げ・小松菜・たもぎ たけ・むろあじ・昆布・み そ ③ほうれん草・白菜・しょ うが・醤油	①小麦粉・卵・脱脂粉乳 ②あさり・ベーコン・yじ ゃがいも・玉ねぎ・人参・パ セリ・小麦粉・バター・サラ ダ油・牛乳・豆乳・脱脂粉 乳・チーズ・鶏がらスープ ③チキンレバーウィンナー (鶏肉・豚レバー・ひじき・ 牛乳)・ケチャップ ④手亡豆・枝豆・ハム(卵含 む)・ホールコーン・キャバ ツ・醤油・玉ねぎ	①精白米 ②豆腐・豚肉・ピーマン・玉 ねぎ・長ねぎ・人参・しょ が・にんにく・サラダ油・オ イスターソース・醤油・片 栗粉 ③カペリン(カラフトしし しゃも(子持ち))・小麦粉・片 栗粉・菜種油・醤油 ④切り干し大根・ほうれん 草・人参・白ごま・ごま油・ 醤油
25日 ①カレーうどん ②青のりポテト ③りんご	26日 ①鶏ごぼうごはん ②みそ汁 (小松菜・厚揚げ) ③ほっけフライ	27日 ①ごはん ②肉みそおでん ③さつまいも天ぷら ④おひたし (ほうれん草・白菜)	28日 ①ロールパン ②ポテトクリーム煮 ③コールスローサラダ ④清見オレンジ	3月1日 ①鮭ちらし ②すまし汁 (豆腐・わかめ) ③ごまザンギ ④いちごのデザート
①ソフトめん・鶏肉・油揚 げ・人参・玉ねぎ・たけのこ 水煮・ごぼう・干しいた け・ほうれん草・たもぎた け・長ねぎ・小麦粉・サラダ 油・カレー粉・醤油・カレ ルウ・むろあじ・昆布 ②じゃがいも・菜種油・青 のり	①胚芽精米・おおむぎ・鶏 肉・豆腐・しょうが・ごぼ う・人参・油揚げ・赤みそ・ 白ごま ②厚揚げ・小松菜・むろあ じ・昆布・みそ ③ほっけ・小麦粉・卵・パン 粉・菜種油	①精白米 ②ひじき入りさつま揚げ (たら含む)・うすら卵水煮・ ひじき入りがんも・板こんに やく・人参・大根・ふき水 煮・根昆布・醤油・鶏肉・み そ・白ごま・むろあじ・昆布 ③さつまいも・小麦粉・卵・ 菜種油 ④ほうれん草・白菜・糸か つお・醤油	①小麦粉・卵・脱脂粉乳 ②ベーコン・じゃがいも・ 玉ねぎ・マッシュルーム・ 小麦粉・バター・サラダ油・ チーズ・スキムミルク・牛 乳・豆乳・パセリ・鶏がら スープ ③キャベツ・人参・ホール コーン・穀物酢・サラダ油	①胚芽精米・大麦・鮭・干し しいたけ・かんぴょう・人 参・昆布・白ごま ②豆腐・わかめ・干しい たけ・長ねぎ・むろあじ・昆 布・醤油 ③鶏肉・しょうが・にんに く・醤油・卵・片栗粉・白ご ま・菜種油 ④いちごのデザート(いち ご・砂糖・ゲル化剤)