

きゅうしよくだより

3月

平成31年3月1日

札幌市立あやめ野小学校

食生活のふいかえいを試みましょう

早いもので、今年度もあとひと月を残すだけとなりました。6年生は卒業までわずかです。みんなで食べた給食には、どのような思い出があるでしょうか？何かとあわただしい3月ですが、1年間の締めくくりの月でもあります。この機会に、お子さんと一緒に食生活を見直してみるのはいかがでしょうか。

スタート



朝食は毎日きちんと食べている。

いいえ



テレビやスマートフォンを見ながら食事をすることが多い。

はい



インスタントラーメンやスナック菓子などが好きで間食や夜食によく食べる。

はい

いいえ

いいえ

いいえ

はい



嫌いな食べ物はあまりなくなんでも食べる方である。



食事はよく噛んで食べている。

いいえ



濃い味付けが好きで、マヨネーズやソースなど調味料をたくさんかける。

はい

はい

いいえ

はい



1日3回の食事はほぼ決まった時間に食べている。

いいえ



やわらかい食べ物を好んで食べている。

はい



遅い時間に間食や夜食を食べることが週に3日以上ある。

はい

いいえ

いいえ

はい

この調子を続けましょう！

健康的な食習慣が身についているようです。1日3回の食事のリズムを守って、この食生活が続くようにしましょう。



食生活を見直しましょう！

気になる食習慣がいくつかあり、食生活の乱れを招いているようです。どこに問題点があるのかを考えて、できることから改めていきましょう。

食生活を改善しましょう！

注意したい食習慣があります。不規則な食事時間や好き嫌い、塩分の多い食事は、肥満や病気の原因になります。まずは、規則正しい食事のリズムを作ることを目標にしてみましょう！



よていこんだて

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|--|--|---|
| 4日 ①ゆであげミートソース ②厚揚げサラダ | 5日 ①コーンピラフ ②ちくわチーズつめ揚げ ③切り干し大根のサラダ | 6日 ①鶏ミックス丼 ②みそ汁(小松菜・えのき) ③磯和え (ほうれん草・もやし) | 7日 ①かぼちゃパン ②チキンクリームシチュー ③あさりのカリッとサラダ ④りんご | 8日 ①ビビンバ ②かぼちゃコロッケ ③ヨーグルト和え |
| ①スパゲティ・オリーブ油・サラダ油・パセリ・豚肉・玉ねぎ・人参・大豆水煮・マッシュルーム・セロリ・にんにく・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトソース・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・醤油・赤ワイン・鶏がらスープ ②厚揚げ・しょうが・片栗粉・小麦粉・菜種油・キャベツ・きゅうり・人参・醤油・ごま油・白ごま | ①胚芽精米・大麦・バター・白ワイン・ベーコン・玉ねぎ・人参・ホールコーン・マッシュルーム・パセリ・サラダ油 ②白ちくわ(たら含む)・チーズ・小麦粉・卵・菜種油 ③切り干し大根・まぐろ水煮・人参・もやし・きゅうり・白ごま・白みそ・醤油・穀物酢・ごま油 | ①精白米・鶏肉・しょうが・醤油・酒・厚揚げ・小麦粉・片栗粉・菜種油・人参・玉ねぎ・たけのこ水煮・干しいたけ・ピーマン・サラダ油・白ごま ②豆腐・小松菜・えのきたけ・むろあじ・昆布・白みそ・赤みそ ③ほうれん草・もやし・のり・醤油 | ①小麦粉・卵・脱脂粉乳・かぼちゃ ②鶏肉・白ワイン・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・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ ③あさり・しょうが・醤油・小麦粉・片栗粉・菜種油・きゅうり・キャベツ・人参・醤油・穀物酢・ごま油・白ごま | ①胚芽精米・大麦・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・サラダ油・ごま油・トウモロコシ・人参・ほうれん草・もやし・白ごま ②かぼちゃコロッケ(かぼちゃ・パン粉・乾燥マッシュポテト・脱脂粉乳・小麦粉)・菜種油 ③みかん缶詰・パイナップル缶詰・黄桃缶詰・洋なし缶詰・なつみかん缶詰・ヨーグルト |
| 11日 ①たぬきうどん ②チーズポテト ③パイナップル缶詰 | 12日 ①しらすごはん ②さつま汁(鶏) ③豚肉のバーベキューソース | 13日 ①スタミナ丼 ②みそ汁 (あさり・ごぼう・小松菜) ③デコポン | 14日 ①揚げパン(きなこ) ②麦入り野菜スープ ③コロコロサラダ | 15日 ①キーマカレー ②小松菜とベーコンのサラダ |
| ①ソフトめん・むきえび・あさり・人参・春菊・ごぼう・切り干し大根・ひじき・小麦粉・卵・菜種油・鶏肉・酒・つと(たら含む)・ほうれん草・長ねぎ・たもぎたけ・干しいたけ・むろあじ・昆布・醤油・酒 ②じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク | ①胚芽精米・大麦・しらす干し・わかめ・白ごま ②鶏肉・酒・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・サラダ油・むろあじ・昆布・赤みそ・白みそ ③豚肉・小麦粉・片栗粉・菜種油・しょうが・にんにく・玉ねぎ・醤油・ウスターソース・酒・片栗粉 | ①精白米・豚肉・メンマ・人参・もやし・にら・醤油・玉ねぎ・りんご・ウスターソース・しょうが・にんにく・トウモロコシ・片栗粉・ごま油・白ごま ②あさり・酒・ごぼう・小松菜・長ねぎ・むろあじ・昆布・赤みそ・白みそ | ①ソフトフランス(小麦粉・ラード)・菜種油・きな粉・グラニュー糖 ②ベーコン・人参・玉ねぎ・キャベツ・セロリ・パセリ・大麦・鶏がらスープ ③ハム(卵含む)・凍り豆腐・醤油・酒・人参・きゅうり・ホールコーン・醤油・穀物酢・白ごま | ①精白米・豚肉・赤ワイン・玉ねぎ・人参・セロリ・しょうが・にんにく・大豆水煮・パセリ・レーズン・サラダ油・小麦粉・カレー粉・ウスターソース・中濃ソース・トマト缶詰・ケチャップ・醤油・赤ワイン ②ベーコン・小松菜・もやし・醤油・穀物酢・サラダ油・白ごま |
| 18日 ①しょうゆラーメン ②ごまポテト ③清見オレンジ | 19日 ①赤飯(甘納豆) ②けんちん汁(醤油) ③ザンギ ④すだちゼリー | 20日 | 21日 | 22日 ①ごはん ②マーボー豆腐 ③ひじき春巻 ④おひたし(小松菜・もやし) |
| ①ソフトラーメン・豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・つと(たら含む)・もやし・玉ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・鳥がら・豚骨・昆布・醤油・酒 ②じゃがいも・菜種油・白ごま | ①もち米・食紅・甘納豆・黒ごま ②鶏肉・酒・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・サラダ油・むろあじ・昆布・醤油 ③鶏肉・醤油・酒・しょうが・にんにく・卵・片栗粉・菜種油 ④すだちゼリー(すだち果汁・砂糖・水飴・ぶどう糖) | | | ①精白米 ②豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・サラダ油・人参・長ねぎ・干しいたけ・赤みそ・醤油・ごま油・トウモロコシ・片栗粉 ③ひじき春巻(たけのこ・人参・豚肉・ひじき・醤油・オスターソース・小麦粉)・菜種油 ④小松菜・白菜・糸かつお・醤油 |

25日

- ・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。(Tel811-9485)
- ・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。

