ランチタイム11月

令和8年10月30日　小野幌小学校　厚別東小学校

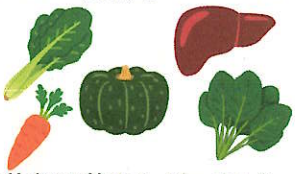
一気に気温が下がり、冬の気配も感じるようになりました。近隣の学校では、インフルエンザによる学級閉鎖も多数出ているようです。バランスの良い食事と睡眠を十分にとり、免疫力を高めて予防していきましょう！

食事で備える！風邪に負けない体づくり

鼻や口、のどなどの粘膜は、外から入ってくる異物に対する体の防御に関わっています。健康な粘膜を保つためには、バランスの良い食事がとても大切です。今回は、日々の食事で特に意識をしてほしい栄養素をご紹介します！

ビタミンA

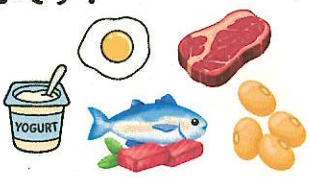
ビタミンAは、鼻やのどのバリア機能を支える働きがある栄養素です。にんじん、かぼちゃ、ほうれん草などの緑黄色野菜には、体内でビタミンAに変わるβ-カロテンが多く含まれています。
ビタミンAは、油と一緒に摂ることで吸収率がUPします。



緑黄色野菜やレバーなど

たんぱく質

たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚など、体をつくるために欠かせない栄養素です。肉、魚、卵、大豆製品などの食品を、毎食必ず摂れるように意識をしてみてほしいと思います。１つだけではなく、組み合わせて食べられるとよりよいです！



肉、魚、大豆製品、乳製品

ビタミンC

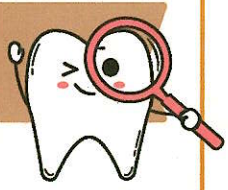
ビタミンCは、皮膚や血管などの組織を支えるコラーゲンの生成に必要な栄養素です。ブロッコリーやさつまいも、みかんなど、野菜や果物からとることができます。水に溶けやすく熱に弱いため、野菜はできるだけ短時間で加熱したり、汁ごと食べられるスープにするのもおすすめです。

野菜や芋、果物など

健康な身体は腸から。

腸には、体を守る免疫機能の多くが集まっているため、腸内環境を整えることは、健康な身体づくりにもつながります。味噌は大豆、麹、塩を混ぜて発酵させた昔ながらの発酵食品です。朝一杯のお味噌汁は身体を温めてくれ、野菜の栄養も丸ごと摂ることができます。きのこやわかめなども入れると、腸内細菌のエサとなる食物繊維も手軽に補うことができますよ。毎朝作るのは大変！という場合は、２・３日分たっぷり作っておくのもおすすめです。ぜひご家庭でも、いろいろな食材でお味噌汁を楽しんでみてくださいね。

11月8日はいい歯の日



よく噛んで食べていますか？

噛むことは、味がよくわかるだけでなく、肥満や虫歯の予防につながったり、消化・吸収や脳の働きがよくなったりと、いいことがたくさんあります。給食時間の様子を見ていると、5分程度で食べ終わっている子もチラホラ。「よく噛んで食べよう！」と学校でも声をかけていますが、おうちでもぜひ声をかけていただけたらと思います。

Let’s カミカミ！

11月のよていこんだて

2 コーンピラフ ブリカツ だいこんサラダ 胚芽米・大麦・ﾊﾞﾀｰ・ﾍﾞｰｺﾝ・玉ねぎ・人参・ｺｰﾝ・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・ﾊﾟｾﾘ/ぶり・ﾊﾟﾝ粉・小麦粉/大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・白ごま	3 ☆文化の日☆ 白飯/豆腐・豚肉・ﾋﾟｰﾏﾝ・玉ねぎ・長ねぎ・人参・生姜・にんにく/ｶﾗﾌﾄししゃも・小麦粉/ほうれん草・白菜・もみのり	4 コッペパン コーンクリームスープ しろはなまめコロッケ アップルゼリー ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ/ﾎｰﾙｺｰﾝ・ｸﾘｰﾑｺｰﾝ・ﾍﾞｰｺﾝ・玉ねぎ・人参・ﾊﾟｾﾘ・小麦粉・ﾊﾞﾀｰ・牛乳・豆乳・ｽｷﾑﾐﾙｸ・ﾁｰｽﾞ/白花豆・じゃがいも・ﾊﾞﾀｰ・ﾊﾟﾝ粉/りんごｼﾞｭｰｽ・粉寒天	5 ごはん いもだんごじる かれいのからあげ のりとあさりの つくだに 白飯/鶏肉・じゃがいも・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/かれい/あさり・しょうが・もみのり・ひじき・水あめ/玉ねぎ・しょうが・にんにく	6 パスタシーフード トマトソース ストローポテト サラダ ｿﾌﾄﾊﾟｽﾀ・ﾍﾞｰｺﾝ・むきえび・たんざくいか・あさり・玉ねぎ・人参・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・ｾﾛﾘ・にんにく・ﾊﾟｾﾘ・小麦粉・ﾄﾏﾄ缶/ﾊﾑ・ｷｬﾍﾞﾂ・きゅうり・ﾎｰﾙｺｰﾝ・じゃがいも・白ごま
9 きのこごはん みそしる （こまつな・あつあげ） こうやどうふのフライ 胚芽米・大麦・油揚げ・人参・ごぼう・ひじき・えのき・ぶなしめじ・たもぎたけ・干椎茸・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ/厚揚げ・小松菜/凍り豆腐・小麦粉・すりごま・卵・ﾊﾟﾝ粉・むきごま・	10 ごはん とうふの オイスターソースに ししゃものからあげ いそあえ （ほうれんそう・はくさい） 白飯/豆腐・豚肉・ﾋﾟｰﾏﾝ・玉ねぎ・長ねぎ・人参・生姜・にんにく/ｶﾗﾌﾄししゃも・小麦粉/ほうれん草・白菜・もみのり	11 レーズンパン はくさいとにく ボールのクリームに ほうれんそうと コーンのサラダ くだもの ﾚｰｽﾞﾝﾊﾟﾝ/豚肉・すりみ・焼き豆腐・玉ねぎ・白菜・人参・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・ﾊﾟｾﾘ・小麦粉・ﾊﾞﾀｰ・ﾁｰｽﾞ・ｽｷﾑﾐﾙｸ・牛乳・豆乳/ほうれん草・ｺｰﾝ・むきごま/柿（予定）	12 キーマカレー あさりの カリッとサラダ 白飯・豚肉・玉ねぎ・人参・ｾﾛﾘ・生姜・にんにく・大豆水煮・ﾊﾟｾﾘ・ﾚｰｽﾞﾝ・小麦粉・ﾄﾏﾄ缶/あさり・生姜・小麦粉・きゅうり・ｷｬﾍﾞﾂ・人参・むきごま	13 ながさきちゃんぽん スパイシーポテト くだもの ｿﾌﾄﾗｰﾒﾝ・豚肉・生姜・にんにく・えび・つと・もやし・人参・玉ねぎ・ｷｬﾍﾞﾂ・たけのこ・ﾁﾝｹﾞﾝ菜・黒きくらげ/じゃがいも/洋なし缶
16 ☆振替休日☆ 白飯・豚肉・ﾒﾝﾏ・人参・もやし・ほうれん草・玉ねぎ・りんごﾍﾟｰｽﾄ・生姜・にんにく・白ごま/ｷｬﾍﾞﾂ・油揚げ/柿（予定）	17 にくいためどん みそしる （キャベツ・あぶらあげ） くだもの 白飯・豚肉・ﾒﾝﾏ・人参・もやし・ほうれん草・玉ねぎ・りんごﾍﾟｰｽﾄ・生姜・にんにく・白ごま/ｷｬﾍﾞﾂ・油揚げ/柿（予定）	18 かくしょく きなこクリーム ポトフ ほっけのごまフライ 角食/豆乳・きなこ・ﾊﾞﾀｰ/ﾁｷﾝｳｲﾝﾅｰ・ﾍﾞｰｺﾝ・ｷｬﾍﾞﾂ・じゃがいも・人参・大根・いんげん/ほっけ・小麦粉・卵・ﾊﾟﾝ粉・むきごま	19 ごはん じゃがいものそぼろに あげぎょうざ おひたし （こまつな・もやし） 白飯/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・大豆水煮・切り干し大根・さやいんげん・干椎茸・生姜/豚肉・ｷｬﾍﾞﾂ・小麦粉・玉ねぎ・鶏肉・ﾊﾟﾝ粉・生姜/小松菜・もやし・糸かつお	20 カレーうどん あおのりポテト くだもの ｿﾌﾄ麺・鶏肉・油揚げ・人参・玉ねぎ・たけのこ・ごぼう・干椎茸・ほうれん草・たもぎたけ・長ねぎ・小麦粉・ｶﾚｰﾙｳ/じゃがいも・青のり/りんご（予定）
23 ☆勤労感謝の日☆ 白飯・豚肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たもぎたけ・ほうれん草/じゃがいも・ｶｯﾄわかめ・長ねぎ/きびなご・生姜・じゃがいも・水あめ	24 ぶたすきどん みそしる （じゃがいも・わかめ） きびなごの カリカリフライ 白飯・豚肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たもぎたけ・ほうれん草/じゃがいも・ｶｯﾄわかめ・長ねぎ/きびなご・生姜・じゃがいも・水あめ	25 まめパン クリームシチュー カレーふうみ こまつなと ベーコンのサラダ くだもの 豆ﾊﾟﾝ/豚肉・ｾﾛﾘ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ﾊﾟｾﾘ・小麦粉・ﾊﾞﾀｰ・ｶﾙｰﾙｳ・牛乳・豆乳・ｽｷﾑﾐﾙｸ・ﾁｰｽﾞ/ﾍﾞｰｺﾝ・小松菜・もやし・むきごま/ﾊﾞﾅﾅ（予定）	26 わふうそぼろごはん みそしる （だいこん・あぶらあげ） さんまスパイスあげ 白飯・鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・干椎茸・ひじき・白ごま・生姜・ごぼう・人参・/大根・油揚げ/さんま・生姜・にんにく・小麦粉	27 しおラーメン だいがくいも くだもの ｿﾌﾄﾗｰﾒﾝ・豚肉・生姜・にんにく・ﾒﾝﾏ・つと・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・ｶｯﾄわかめ/さつまいも・水あめ・いりごま/みかん（予定）
		厚別東　5年生校外学習		
30 やきぶたチャーハン かぼちゃチーズフライ フルーツミックス 胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・ｺｰﾝ・干椎茸・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ/かぼちゃ・ﾊﾟﾝ粉・牛乳・ﾏｰｶﾞﾘﾝ・小麦粉/みかん缶・ﾊﾟｲﾝ缶・黄桃缶・なし缶	12/1 ごはん けんちんじる いわしのかばやき からしあえ （こまつな・もやし・ﾊﾑ） 白飯/鶏肉・豆腐・うきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/まいわし・小麦粉・生姜・むきごま/ﾊﾑ・小松菜・もやし	2 くろコッペパン かぼちゃシチュー オニオンチップ サラダ くだもの 黒ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ/ﾍﾞｰｺﾝ・かぼちゃ・玉ねぎ・ﾊﾞｾﾘ・小麦粉・ﾊﾞﾀｰ・牛乳・豆乳・ﾁｰｽﾞ・ｽｷﾑﾐﾙｸ/ﾊﾑ・ｷｬﾍﾞﾂ・きゅうり・ﾎｰﾙｺｰﾝ・玉ねぎ・むきごま/ﾊﾟｲﾝ缶	3 とりてんどん みそしる （こうやどうふ・わかめ） ごまあえ （ほうれんそう・はくさい） 白飯/鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・卵/凍り豆腐・ｶｯﾄわかめ・長ねぎ/ほうれん草・白菜・すりごま	4 きつねうどん ごまみそポテト くだもの ｿﾌﾄ麺・油揚げ・つと・干椎茸・長ねぎ・たもぎたけ・ほうれん草/じゃがいも・すりごま/みかん（予定）