給食だより　2月

札幌市立中央小学校

今年の冬の寒さは例年に比べていかがでしょうか。この寒い朝でも子どもたちは、朝から元気に活動しています。

外から帰った時や食事の前の手洗い・うがいや、朝昼夜の３回の食事をしっかりとる、また、十分な睡眠時間を確保し体を休めるなどを心がけ、体調を崩さないように気をつけたいですね。

腸内環境を整える強い味方！　発酵食品

「発酵」とは人間にとってよい働きをする微生物が、食べ物の中でたくさん増え、食材にも良い影響を及ぼしている状態のことをいいます。逆に人間に害をなす微生物が増えすぎると「腐敗」となり、食べられなくなります。この微生物のはたらきによって、人間にとってよい効能をもつ食品に生まれ変わったものが発酵食品なのです。

日本人は昔からこの発酵の力を上手に利用して、さまざまな食品を作りあげてきました。世界にもさまざまな発酵食品があります。日本の代表的な発酵食品を紹介します。

＜みそ＞

麹菌（カビの一種）や酵母菌、乳酸菌のはたらきによって作られます。風味が増し、大豆の栄養分が効率よく消化・吸収されます。

＜納豆＞

納豆菌によって作られます。納豆菌が作り出す酵素のナットウキナーゼには、血管の詰まり（血栓）を溶かすはたらきがあります。大豆の豊富な栄養を毎日手軽にとれます。

＜漬物（ぬか漬け）＞

乳酸菌が多く含まれます。米ぬかのビタミンＢ１も加わり栄養価も高いです。ただ、一般に塩がよくきかせてあるので、食べる量には注意しましょう。

～未来の自分を守る減塩～

日本を含む東アジアでは、食文化の影響もあり食塩をとる量が多い傾向があります。日本でも 1975（昭和５０）年以前は、成人で１日当たり１５ｇほども食塩をとっていました。その後、減塩推進が進められ、2013（平成２５）年に初めて１日当たり 10g を切ることができました。しかし、以降は 10g 台で横ばい状態になっています。日本高血圧学会では、高血圧の予防のために、血圧が正常な人にも１日６ｇ未満を勧めています。また、世界保健機関（WHO）では、すべての成人の減塩目標を１日５ｇにしました。札幌市の学校給食では、１食２ｇで提供しています。

20日（月）～24日（金）は、中央小学校と東光小学校の６年生にアンケートを取った「リクエスト献立」です。

とりめし、揚げパン、ザンタレ丼、しょうゆラーメン、アイスクリームが１位になりました。

27日（月）はリザーブ給食です。豚肉のバーベキューソースまたは、鶏肉のチリソースを選んで食べます。

6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
豆とひき肉のカレー あさりのサラダ 果物	みそラーメン さつまいもの グラッセ 果物	ごぼうピラフ メンチカツ フルーツミックス	ごはん みそつみれ汁 豚肉のごま揚げ 磯和え	背割りコッペパン あさりのチャウダー チリドック 果物
米、牛肉、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セロリ、しょうが、にんにく、手亡豆、パセリ、レーズン、油、小麦粉/あさり、しょうが、きゅうり、油、キャベツ、にんじん、ごま油、ごま/りんご	ラーメン、豚肉、玉ねぎ、にんじん、しょうが、油、にんにく、ごま、ごま油、もやし、メンマ、茎わかめ、ほうれん草、長ねぎ/牛乳、さつまいも、バター/みかん	米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、コーン、パセリ、油/豚肉、パン粉、玉ねぎ、小麦粉、大豆、でんぷん、油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、りんご缶、洋梨缶	米/すりみ、豆腐、しょうが、でんぷん、大根、にんじん、長ねぎ/豚肉、しょうが、にんにく、ごま、小麦粉、でんぷん、油/ほうれん草、白菜、のり	背割りコッペパン/あさり、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/豚肉/デコポン
13日(月)	**14日(火)**	**15日(水)**	**16日(木)**	**17日(金)**
ごはん 肉じゃが ぎょうざ のりの佃煮	肉うどん ココア蒸しパン 果物	焼き豚チャーハン 豆腐のロック揚げ ヨーグルト和え	ごはん マーボー豆腐 ししゃもの天ぷら 切干大根のナムル	黒コッペパン チキングラタン ごぼうチップサラダ 果物
米/豚肉、大豆、じゃがいも、玉ねぎ、しらたき、にんじん、切干大根、さやいんげん、油、干し椎茸、しょうが/玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ、にら、油、豚肉、鶏肉、大豆、小麦粉、でんぷん/のり、ひじき、	うどん、豚肉、にんじん、油揚げ、長ねぎ、干し椎茸、ほうれん草、たもぎ茸/小麦粉、ホ卵、牛乳、ホットケーキミックス、ココア、バター/みかん	米、大麦、油、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、コーン、干し椎茸、グリンピース、ごま油/豆腐、さやいんげん、コーン、豚肉、すりみ、ひじき、卵、油、でんぷん/みかん缶、黄桃缶、パイン缶、洋梨缶、みかん缶、ヨーグルト	米/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、油、にんじん、長ねぎ、干し椎茸、ごま油、でんぷん/小麦粉、卵、油、からふとししゃも/ごま、切干大根、ほうれん草、にんじん、ごま油	栗コッペパン/鶏肉、玉ねぎ、マカロニ、にんじん、小麦粉、油、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、パン粉、パセリ/ハム、キャベツ、コーン、きゅうり、ごぼう、油、ごま/りんご
20日(月)	**21日(火)**	**22日(水)**	**23日(木)**	**24日(金)**
ザンタレ丼 みそけんちん汁 あげいりおひたし	しょうゆラーメン フレンチポテト 果物	とりめし 味噌汁 白花豆コロッケ アイスクリーム	 天皇誕生日	揚げパン ワンタンスープ 中華サラダ ヨーグルト
米、鶏肉、しょうが、こねぎ、にんにく、でんぷん/鶏肉、豆腐、こんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、油/油揚げ、ほうれん草、白菜、鰹節	ラーメン、豚肉、メンマ、しょうが、にんにく、油、つと、もやし、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、茎わかめ、ほうれん草/じゃがいも、油/りんご	米、大麦、鶏肉、しょうが、玉ねぎ、油/豆腐、小松菜、えのき茸/いんげんまめ、じゃがいも、パン粉、小麦粉、でんぷん、大豆、油/アイスクリーム		ソフトフランスパン、きな粉、油/ワンタン、豚肉、にんじん、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく/ハム、春雨、きゅうり、もやし、コーン、にんじん、ごま油、ごま/ヨーグルト
27日(月)	**28日(火)**	**3月1日(水)**	**2日(木)**	**3日(金)**
ごはん イタリアンスープ 豚肉のバーベキューソース 又は　鶏肉のチリソース 大根サラダ	カレーうどん ごまだんご 果物	鮭ちらし すまし汁 チキンナゲット いちごゼリー	スタミナ丼 味噌汁 カレーコロッケ	横割りバンズパン ポークシチュー フィッシュバーガー 小松菜とコーンのサラダ
米/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、コーン、パセリ、マカロニ/豚肉、油、小麦粉、でんぷん、しょうが、にんにく、玉ねぎ/鶏肉、油、にんにく、でんぷん、小麦粉、玉ねぎ/大根、ツナ、きゅうり、にんじん、ごま、ごま油	うどん、鶏肉、油揚げ、にんじん、玉ねぎ、竹の子、ごぼう、干し椎茸、長ねぎ、ほうれん草、たもぎ茸、小麦粉、油/白玉もち、ごま/りんご	米、大麦、鮭、干し椎茸、かんぴょう、にんじん、ごま/豆腐、わかめ、干し椎茸、長ねぎ/鶏肉、大豆、パン粉、でんぷん、おから、米粉、クラッカー、油/いちご	米、豚肉、メンマ、もやし、にんじん、油、にら、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、でんぷん、ごま、ごま油/厚揚げ、小松菜/じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、油、牛乳、小麦粉、パン粉	横割りバンズパン/豚肉、にんにく、セロリ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、小麦粉、さやいんげん、油、トマト缶/たら、パン粉、小麦粉、でんぷん、油/小松菜、コーン、ごま、油