

11月

食育だより

札幌市立平岡公園小学校



11月8日は「いい歯の日」!



健康な歯は丈夫な体をつくります。

生涯にわたり口からおいしく食事をするためには、丈夫な歯が必要です。よく噛んで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。子どもの頃からよく噛む習慣を身に付けておくと、将来の歯や口の健康を保つことに繋がります。

よく噛んで食べるとこんないいことがあります。



消化を助ける



頭のはたらきがよくなる



味覚の発達
食べすぎを防ぐ



虫歯を防ぐ

「かむ」という刺激には、胃腸の働きを高めて食べ物の栄養を体に取り込みやすくしたり、舌にある細胞を元気にして味を感じられるようにしたりする効果があります。また、よくかんで食べると、口の中に「だ液」がたくさん出ます。だ液には、体によい作用がたくさんあります。

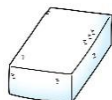
カルシウムの多い食べ物



乳製品



大豆製品



小魚



海藻類



こまつな



ごま



11月1週目は、カルシウムたっぷりの食材や、噛み応えのある食材を取り入れたメニューが登場します。カルシウムが多い食べ物を探してみましょう!

給食レシピ: ごぼうピラフ

カムカム週間で登場!

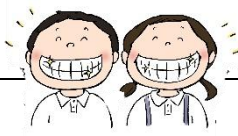


＜材料 4人分＞

米……………2合
バター……………大さじ1
白ワイン……………小さじ1
塩……………小さじ1
ベーコン……………2枚(1cm幅)
ごぼう……………1/2本(ささがき)
たまねぎ……………1個(1cm角切り)
にんじん……………1/4本(7mm角切り)
にんにく……………1片(みじん切り)
ホールコーン……………60g
パセリ……………少々
塩……………少々
しょうゆ……………大さじ1
こしょう……………少々

＜作り方＞

- ① 材料を切り、ごぼうは水にさらしあく抜きする。
- ② 油を熱しにんにくとベーコンを炒める。ごぼう、にんじん、たまねぎの順に入れてにんじんがやわらかくなるまで炒め、ホールコーンを加えてさらに炒め、塩、こしょう、しょうゆで味をととのえる。
- ③ ②をざるにあけ、具と汁にわけておく。
- ④ フライパン等にバターを溶かし米を炒め、炊飯器に入れる。
- ⑤ ③の汁と白ワインを加えた水分量に塩を加えて米を炊く。
- ⑥ ご飯が炊きあがったら③の具をのせて蒸らす。
- ⑦ 最後にパセリを入れてよく混ぜ合わせる。

月	火	水	木	金
2日	3日 文化の日	4日	5日	6日
にくいためどん みそしる きびなごの カリカリフライ 		ごぼうピラフ ブリカツ だいこんサラダ 	ごはん ピリカラすきやき あげぎょうざ たたききゅうり 	かくしよく ポトフ ★ほっけのごまフライ きなこクリーム 
白飯、豚肉、メンマ、にんじん、サラダ油、もやし、ほうれん草、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、かたくり粉、ごま油、白ごま、キャベツ、油揚げ、きびなご、とうもろこし、しょうが、じゃがいも、でん粉、米粉	カムカム週間献立	米、おおむぎ、バター、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、ホールコーン、パセリ、サラダ油、ぶり、パン粉、小麦粉、でん粉、なたね油、だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白ごま、ごま油	豚肉、本みりん、サラダ油、豆腐、しらたき、玉ねぎ、はくさい、長ねぎ、たまご、白すりごま、ごま油、にんにく、しょうが、りんご、豚肉、キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、鶏肉、パン粉、なたね油、きゅうり、ごま油、白ごま	チキンウインナー、ベーコン、キャベツ、じゃがいも、にんじん、だいこん、さやいんげん、ほっけ、小麦粉、全卵、パン粉、白ごま、なたね油、豆乳、きな粉、バター
9日	10日	11日	12日	13日
★とりてんどん みそしる ごまあえ	ゆであげパスタ ミートソース ストロポテトサラダ	ビビンバ かぼちゃチーズフライ フルーツカクテル	キーマカレー チキンマリネサラダ	メンチカツバーガー かぼちゃシチュー アップルゼリー
白飯、大根、油揚げ、鶏肉、しょうが、にんにく、全卵、小麦粉、かたくり粉、ほうれん草、はくさい、白すりごま	スパゲティ、オリーブ油、パセリ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、マッシュルーム、セロリー、しょうが、にんにく、サラダ油、小麦粉、トマトピューレ、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、じゃがいも、なたね油、白ごま	米、おおむぎ、豚肉、焼き豆腐、メンマ、サラダ油、にんじん、こまつな、もやし、白ごま、長ねぎ、しょうが、にんにく、ごま油、かぼちゃ、パン粉、チーズ、マーガリン、小麦粉、なたね油、みかん缶詰、パイナップル缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、りんごジュース	白飯、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セロリー、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、鶏肉、しょうが、かたくり粉、なたね油、キャベツ、にんじん、きゅうり、白ごま	横割パンスベーコン、西洋かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、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、豚肉、パン粉、玉ねぎ、小麦粉、でん粉、大豆、なたね油、りんごジュース、上白糖、粉寒天
16日	17日	18日	19日	20日
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	ながさき 長崎ちゃんぽん スパイシーポテト ようなしかん	きのこごはん みそしる とりにくの たつたあげ 	ごはん じゃがいものそぼろに ひじきはるまき おひたし	まめパン はくさいとにくボール のクリームに ほうれん草とコーンのサラダ かき 
豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、にんにく、サラダ油、オイスターソース、かたくり粉、カラフトししゃも（子持ち）、小麦粉、かたくり粉、なたね油、ほうれん草、はくさい、切りのり	ソフトラーメン、豚肉、にんにく、サラダ油、むきえび、つと、もやし、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、たけのこ、チンゲンツァイ、黒きくらげ、ごま油、しょうが、長ねぎ、じゃがいも、なたね油、パセリ	米、おおむぎ、鶏肉、油揚げ、にんじん、ごぼう、ひじき、えのきだけ、ぶなしめじ、たまご、干しいたけ、グリーンピース、サラダ油、厚揚げ、こまつな、白みそ、鶏肉、しょうが、かたくり粉、小麦粉、なたね油	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、切り干し大根、さやいんげん、干しいたけ、しょうが、サラダ油、ひじき、たけのこ、にんじん、豚肉、でん粉、オイスターソース、小麦粉、なたね油、こまつな、もやし、糸かつお	豆パン、豚肉、すりみ、豆腐、玉ねぎ、かたくり粉、はくさい、にんじん、マッシュルーム、パセリ、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、サラダ油、ハム、ほうれん草、ホールコーン、白ごま、サラダ油
23日	24日	25日	26日	27日
勤労感謝の日 	カレーうどん あおのりポテト りんご 	やきぶたチャーハン しろはなまめコロッケ フルーツミックス	ごはん いもだんごじる いわしのかばやき のりのつくだに	くらコッペパン クリームシチュー （カレーふうみ） あつあげサラダ
	ソフトめん、鶏肉、つと、油揚げ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、ごぼう、干しいたけ、ほうれん草、たまご、長ねぎ、小麦粉、サラダ油、カレーパウダー、かたくり粉、じゃがいも、なたね油	米、おおむぎ、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、干しいたけ、グリーンピース、サラダ油、ごま油、白花生、じゃがいも、バター、パン粉、小麦粉、でん粉、なたね油、みかん缶詰、パイナップル缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰	鶏肉、じゃがいも、かたくり粉、にんじん、だいこん、ごぼう、サラダ油、長ねぎ、まいわし、小麦粉、なたね油、しょうが、白ごま、かたくり粉、もみのり、ひじき	豚肉、セロリー、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、カレーパウダー、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、厚揚げ、しょうが、かたくり粉、小麦粉、なたね油、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま油、白ごま
30日	1日	2日	3日	4日
たきこみいなり みそしる さんまスパイスあげ	しおラーメン だいがくいも パインかん	ツナライス かぼちゃコロッケ サイコロサラダ	ぶたすきどん みそしる かき	レーズンパン コーンクリームスープ 小松菜とベーコンのサラダ 十勝大豆コロッケ こまつな とくだいず
米、おおむぎ、油揚げ、にんじん、干しいたけ、ひじき、白ごま、あまのり、高野豆腐、わかめ、長ねぎ、さんま、しょうが、にんにく、かたくり粉、小麦粉、なたね油	ソフトラーメン、豚肉、にんにく、サラダ油、メンマ、つと、もやし、にんじん、玉ねぎ、はくさい、長ねぎ、ほうれん草、塩わかめ、ごま油、白ごま、しょうが、さつまいも、なたね油、水あめ、黒ごま	米、おおむぎ、豆腐、焼き豆腐、まぐろ水煮、にんじん、ごぼう、干しいたけ、グリーンピース、サラダ油、かぼちゃ、じゃがいも、パン粉、玉ねぎ、小麦粉、なたね油、ハム、にんじん、きゅうり、ホールコーン、ごま油	白飯、豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たまご、ほうれん草、しょうが、じゃがいも、塩わかめ、長ねぎ	ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、ベーコン、こまつな、もやし、白ごま、じゃがいも、大豆、玉ねぎ、パン粉、でん粉、小麦粉、なたね油