平成29年(2017年)10月31日

きゅうしょくだより

米里中学校。 札茜中学校

加与尼の中を包化りにする栄養素

食物繊維をしっかりとろう!

食物繊維は、いま、注目されている成分です。 これは、「人間の消化酵素では分解されない食物 中の成分」で、体の中の不要なものを外に排出す るなど、研究によって体に大切な働きをすること がわかってきました。

食生活の洋風化とともに、動物性の食品や白米など、精製した食品が多く食べられるようになってから、食物繊維の摂取量は減少傾向にあります。毎日の食事で、不足することがないように意識的に摂り入れましょう。

Chesanesho?

野菜やいも類、穀類、豆類、海藻、きのこ類、くだものなどがあげられます。

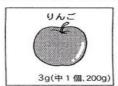




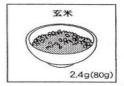














食物繊維は、不溶性と水溶性に大きく分けられ、体内での働きが違います。 一般的に食物繊維を含んだ食べ物には 両方とも混ざっていますが、含まれて いる割合が違います。そこで、特定の 食べ物に偏らず、いろいろなものを食 べることが大切です。



ごぼうなどに多いといわれている 水に溶けない食物 繊維。

腸のはたらきを活発にして便のかさを増やし、便通を良くしたり、体内の有害な物質を外に排出するなどの働きがあります。

水溶性



こんにゃくなど に多いといわれて いる水に溶ける食 物繊維。

血糖値やコレステロール の上昇を抑制したり、腸内 で善玉菌を増やして大腸ガンを予防するなどの働きが あります。 (その他:かぽちゃ,とうもろこし、ほうれん草、納豆、 キウイフルーツ、昆布、しいたけなど)

1日にといたし食物繊維量は

約20gです

这时可思注意!加工食品

最近さまざまな加工食品や飲料 に食物繊維を添加したものやサプリメントが 出回っています。手軽に摂れて便利という人 もいるかもしれませんが、摂りすぎると一過 性の下痢や軟便などの症状になることがあり ます。

また、カルシウムなどの栄養素の吸収を妨げてしまうこともあります。必要な栄養素が不足している状態で摂りすぎると危険です。

自然の食べ物から摂取している限りは摂り すぎの心配はなく、同時に他の栄養成分もい っしょに摂ることができます。



		T	T	
A	*	水	木	金
今月は、一度は絶滅しかけた品種を農家の		1	2	3
方々の努力で復活させた、「幻の玉ねぎ」と言			横割バンズ	
われている 「札幌黄」 を使用して給食を作りま		開校記念日	麦入り野菜スープ レバー入りメンチカツ	文化の日
す。11 月 6 日 ~札幌黄 を使用します。11 月 27		1401/00/6: PT	ポテトコロコロソテー	7107
日~12月1日の1週間は、玉ねぎ週間として、			ベーコン 人参 玉ねぎ	
レシピ・玉ねぎについての資料配付する予定です。			キャベツ セロリー パセリ 大麦 鶏がら/既製品	9 0,0
\$**x		The second second	/ じゃが芋 むき枝豆	
#bdf の献立に 札幌黄 を使用しています。)		4	コーン ポークフランク 玉ねぎ	
6	7	8	9	10
厚揚げ入り肉炒め丼	長崎ちゃんぽん(ネびハク)	鮭ごはん	ご飯	ツイストパン
みそ汁	大学芋	けんちん汁(醤油味)	マーボー豆腐	ポテトグラタン
くだもの	くだもの	豚肉の竜田揚げ	ひじき入りぎょうざ	あさりのカリッとサラダ
豚肉 メンマ 人参 もや	豚肉 生姜 にんにく えび	 胚芽精米 大麦 昆布 紅	おひたし 豆腐 豚肉 生姜 にんに	くだもの ベーコン 玉ねぎ じゃが
し 小松菜 厚揚げ 玉ネギ りんご 生姜 にんに	つと もやし 人参 玉ねぎ キャベツ たけのこ チンゲ	サケ 炊き込みわかめ ごま /鶏肉 豆腐 つきこ	く 人参 長ねぎ 干し椎 茸 みそ ごま油 豆板醤	芋 人参 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳
く 豆板醤 ごま ごま油	ン菜 きくらげ ごま油 鶏	んにゃく 人参 大根 ご	/ 既製品/ 小松菜 もや	鶏がら パセリ/ あさり
/ 大根 油揚げ みそ 	がら 豚骨 煮干し 長ねぎ/ さつま芋 水あめ ごま	ぼう 長ねぎ/ 豚肉 生 姜	し、糸かつお	生姜 きゅうり キャベツ 人参 ごま油 ごま
13	14 ランチルーム3年	15 2・3年なし	16 ランチルーム3年	17 ランチルーム3年
ご飯	たぬきうどん(えび入り)	チキンライス	鶏ごぼうごはん	横割バンズ
- 卵豆腐	あべかわ団子	ちくわチーズつめ揚げ	かれい唐揚げ・たれ	あさりのチャウダー
納豆 ごま和え	くだもの	切り干し大根のサラダ 	機和え	ハンバーグ・ ケチャップソース くだもの
卵 豆乳 鶏肉 つと た	あさり さくらえび かたくち	胚芽精米 大麦 バター	胚芽米 大麦 鶏肉 焼き	あさり ベーコン じゃが芋
けのこ 人参 干し椎茸 ほうれん草/ 小松菜 白	いわし 人参 春菊 ごぼう 切り干し大根 ひじき 卵	トマト 鶏肉 玉ねぎ 人参 たもぎ茸 むき枝豆/	豆腐 生姜 みそ ごぼう 人参 油揚げ ごま/ か	玉ねぎ 人参 パセリ バ ター 牛乳 豆乳 スキム
菜ごま	鶏肉 つと ほうれん草 長	白ちくわ チーズ 卵/	れい/ 小松菜 もやし	ミルク チーズ 鶏がら/
	ねぎ たもぎ茸 干し椎茸 むろあじ 宗田かつお 昆布	切り干し大根 まぐろ 人参 もやし きゅうり ご	のり	既製品
20 ランチルーム3年	/ 白玉もち きな粉 21 ランチルーム3年	ま みそ ごま油 22 ランチルーム2年	23	24 ランチルーム2年
いわしのかば焼き丼	ビビンバ	肉うどん	23	ひじきごはん
さつま汁	ひじき入り春巻	スパイシーポテト	*** *** ***** * ***	とんかつ
くだもの	ヨーグルト	枝豆	勤労感謝の日	しょうが和え
豚肉 さつま芋 豆腐 こ	くだもの 胚芽精米 大麦 豚肉 焼	豚肉 油揚げ つと 人参		 胚芽精米 大麦 鶏肉 ひ
んにゃく 大根 ごぼう	き豆腐 メンマ 長ねぎ	ほうれん草 長ねぎ 干し		じき 油揚げ しらたき
長ねぎ 生姜 みそ/ いわし 生姜 ごま	生姜にんにくごま油豆板醤人参ほうれん草	椎茸 たもぎ茸 むろあじ 昆布/ じゃが芋 パセリ		人参 むき枝豆/ 豚肉 卵/ 小松菜 もやし 生
	もやし ごま/ 既製品			姜
27 ランチルーム2年	28 ランチルーム2年	29 ランチルーム2年	30 ランチルーム1年	12/1ランチルーム1年
タッピー丼	タッピーラーメン(醤油味)	とりめし	キーマカレー	横割バンズ
みそ汁(小松菜・厚揚げ)	チーズポテト	きのこ汁(みそ味)	オニオンチップサラダ	タッピースープ
くだもの	くだもの	鮭の南部揚げ	くだもの	豆腐ナゲット・スライスチース
 (玉ねぎ週間)	 (玉ねぎ週間)	(玉ねぎ週間)	(玉ねぎ週間)	フルーツミックス (玉ねぎ週間)
豚肉 しらたき 玉ねぎ	豚肉 メンマ 生姜 にん	胚芽精米 大麦 鶏がら	豚肉 玉ねぎ 人参 セロ	鶏肉 じゃが芋 人参 玉
たけのこ ほうれん草/厚揚げ 小松菜 みそ む	にく つと もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれ	鶏肉 生姜 玉ねぎ/ しめじ えのき なめこ 人	リー 生姜 にんにく 大豆 パセリ レーズン トマ	ねぎ パセリ 鶏がら/ 焼き豆腐 鶏肉 玉ねぎ
ろあじ 昆布	ん草 くきわかめ 鶏がら 豚骨 昆布 煮干し/ じゃ	参 大根 ごぼう 長ね	ト みそ/ ハム キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	卵/ パイン 黄桃 洋梨
	が芋 チーズ バター 牛 乳 スキムミルク	ぎ 油揚げ みそ むろあじ 昆布/ 鮭 卵 ごま	ごま	なつみかん