

きゅうしょくだより



札幌市立月寒小学校・みどり小学校 R7.10.31 発行

日に日に寒くなってきました。日が沈むのも早くなり、午後5時を過ぎると外は真っ暗になります。秋の夜長とはいいますが、夜更かしは生活リズムが崩れる原因になります。睡眠時間を十分確保し、3食しっかり食べて毎日元気に過ごしてください。

にほんがたしょくせいかつ

日本型食生活のススメ

① ご飯を中心とした食事で、タンパク質・脂肪の取りすぎをセーブ！

日本型食生活の特徴は、なんといってもご飯が中心の組み合わせであるということです。主食をしっかりとることで、おかずの食べ過ぎを防げます。おかずの食べ過ぎは、タンパク質・脂肪・塩分などの取りすぎに繋がります。



② 豊富な食材を組み合わせたメニュー

様々な食材を使った複数のおかずを組み合わせた献立が基本であることも、日本型食生活の特徴です。たくさんの食材を使うことで、自然と栄養バランスも整います。



③ 調理法や味付けも豊富！

焼く・蒸す・ゆでる・揚げる・炒める・和える・漬ける・煎る・煮るなど、様々な調理法を使い、豊富な調味料を組み合わせることで調理できる日本食。身体の状態に合わせて、脂肪を少なく、塩分を控えるなどのコントロールがしやすいので、生活習慣病予防にも効果的です。

ほかにも…

④ 旬の食材をおいしく楽しめる



⑤ 食物繊維で腸内環境を正常にする

⑥ 植物性タンパク質と動物性タンパク質のバランスがよい

など様々な利点があります。

11月よていこんだて

● →卵を使用しています。 ★ →乳製品を使用しています。

月	火	水	木	金
3日 文化の日 	4日 ごはん とうふとえびの チリソース ※1 ひじきいりぎょうざ ※2 たたききゅうり ※3 ※1豆腐・えび・人参・長ねぎ・椎茸 ※2キャベツ・豚肉・ひじき・鶏肉・長ねぎ ごま油 ※3きゅうり・ごま	5日 カレーうどん ※1 ごまポテト ※2 みかん ※1うどん・鶏肉・油揚げ・人参・玉ねぎ 筍・ごぼう・椎茸・ほうれん草・長ねぎ たもぎ茸 ※2じゃが芋・ごま	6日 ★ごぼうピラフ ※1 ●ほっけフライ ※2 パインかんづめ ※1ご飯・大麦・バター・ベーコン・ごぼう 玉ねぎ・人参・コーン ※2ほっけ・卵	7日 ごはん いしかりなべ ※1 ●ザンギ ※2 おひたし ※3 ※1さけ・豆腐・キャベツ・人参・玉ねぎ つきこんにゃく・ぶなしめじ・長ねぎ ※2鶏肉・卵 ※3ほうれん草・白菜・ごま
10日 ●★かくしよく ポトフ ※1 ●しろみさかなフライ ※2 ★きなこクリーム ※3	11日 にくいためどん ※1 みそしる ※2 りんご	12日 ゆであげシーフード トマトソース ※1 あおのりポテト ※2	13日 ツナライス ※1 レバーいりメンチカツ ※2 ごまあえ ※3	14日 ごはん ●みそおでん ※1 いわしのスパイスあげ ※2 のりのつくだに ※3
※1チキンウインナー・ベーコン・キャベツ じゃが芋・人参・大根・さやいんげん ※2たら・卵 ※3豆乳・きなこ・バター	※1ご飯・豚肉・メンマ・人参・もやし ほうれん草・玉ねぎ・りんご・ごま ※2キャベツ・油揚げ	※1スパゲティ・ベーコン・えび・あさり いか・玉ねぎ・人参・セロリ・パセリ トマト ※2じゃが芋・青のり	※1胚芽米・大麦・豆腐・ツナ・人参 ごぼう・椎茸・グリーンピース ※2牛肉・豚肉・大豆・玉ねぎ・豚レバー ※3ほうれん草・もやし・ごま	※1竹輪・ひじき入りがんも・うずら卵 こんにゃく・人参・大根・ふき・昆布 ※2いわし ※3のり・ひじき
17日 みどり小振替休業日 ●★ツイストパン ★ポテトグラタン ※1 ほうれんそうと コーンのサラダ ※2 パインかんづめ	18日 チキンカレー ※1 やさいのしょうゆづけ ※2	19日 きつねうどん ※1 ★チーズポテト ※2 みかん	20日 やきぶたチャーハン ※1 ★かぼちゃコロッケ ※2 ★ヨーグルトあえ ※3 ※1ご飯・大麦・豚肉・長ねぎ・玉ねぎ 人参・コーン・椎茸 ※2南瓜・じゃが芋・玉ねぎ・脱脂粉乳 ※3みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶 夏みかん缶・ヨーグルト	21日 ●みそかつどん ※1 すましじる ※2 おひたし ※3
※1ベーコン・玉ねぎ・じゃが芋・人参 マッシュルーム・牛乳・豆乳・パセリ スキムミルク・チーズ ※2ほうれん草・コーン・ごま	※1ご飯・鶏肉・じゃが芋・人参 玉ねぎ・セロリ・りんご・グリーンピース ※2大根・きゅうり・人参	※1うどん・油揚げ・つと・干し椎茸 長ねぎ・たもぎ茸・ほうれん草 ※2じゃが芋・バター・チーズ・牛乳 スキムミルク	※1ご飯・大麦・豚肉・卵・ごま ※2豆腐・わかめ・干し椎茸・長ねぎ ※3ほうれん草・白菜・系かつお	
24日 振替休日	25日 ごはん とうふの オイスターソース ※1 ししゃものからあげ ※2 いそあえ ※3 ※1豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・人参 長ねぎ ※2カラフトししゃも(魚卵含) ※3ほうれん草・白菜・のり	26日 しおラーメン ※1 だいがくいも ※2 みかん ※1ラーメン・豚肉・メンマ・つと・もやし 人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・わかめ ほうれん草 ※2さつまいも・ごま	27日 ひじきごはん ※1 みそしる ※2 ほっかいどうさん ブリカツ ※3 ※1胚芽米・大麦・鶏肉・ひじき・油揚げ 白滝・人参・グリーンピース ※2凍り豆腐・わかめ・長ねぎ ※3ぶり	28日 ごはん きのこじる ※1 さんまのにつけ ※2 りんご ※1しめじ・えのき・なめこ・人参・大根 ごぼう・長ねぎ・油揚げ ※2さんま