

給食指導目標

：野菜の働きについて知ろう

※放送を始める時の最初の言葉として
使ってください。「これから給食のワンポイントメッセージを
お送りします。今日の給食は～・・・」

3 日 今日の給食は… 豚すき丼、酢みそあえ、枝豆 です

今月の給食目標は「野菜の働きを知ろう」です。野菜は「主にエネルギーのもとになる食べ物」、「主にからだのもとになる食べ物」、「主に体の調子を整える食べ物」に分けることができます。今月は、給食にはどんな食べ物が入っているのかを紹介していきます。

4 日 今日の給食は… しょう油ラーメン、春巻、切干大根サラダ、フルーツ杏仁風プリン です

今日のラーメンに入っているチンゲン菜は白菜の仲間で、風邪をひきにくくしてくれます。くせがないので食べやすい野菜です。しっかり食べましょう。

5 日 今日の給食は… ごはん、わかめの味噌汁、さばみぞれ煮、れんこんきんぴら です

「れんこんきんぴら」に入っているれんこんは、肌をきれいにするためのビタミンCが多く含まれています。他にも血圧を下げるのとされるカリウムなど、たくさんの栄養素が含まれています。

6 日 今日の給食は… 丸パン、クリームシチュー、ハンバーグ、イタリアンサラダ です

サラダに入っているキャベツには、ビタミンUという特徴的な栄養素が入っています。ビタミンUは胃腸の粘膜を整える効果があり、胃腸薬にも含まれている成分です。

7 日 今日の給食は… ごはん、なめこ汁、照焼チキン、肉じゃが です

なめこは「なめたけ」とも呼ばれ、ぬめりが特徴的です。このぬめりはムチンといい、胃の粘膜を守る働きがあります。

11 日 今日の給食は… わかめごはん、たぬき汁、にしん甘露煮、ごまあえ

わかめには、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、傷を治りやすくするビタミンK、血のもとになる鉄分などが多く含まれています。しっかり食べましょう。

12 日 今日の給食は… ごはん、フォーのスープ、みそだれ肉団子、もやしナムル です

もやしはビタミンCや食物繊維が含まれていて、おなかの調子を良くしたり、風邪をひきにくくしてくれます。しっかり食べましょう。

13 日 今日の給食は… ナン、大根とベーコンのスープ、焼き栗コロケ、望来豚のチリソース風 です

厚田区望来で育てられている望来豚は、甘みのある脂が特徴のおいしい豚肉です。地元のおいしい食材を味わって食べましょう。

17 日	今日の給食は…	ごはん、水餃子スープ、かに玉、豚肉のピリ辛炒め	です
卵はタンパク質が多く含まれていて、「体を作るもとになる食べ物」です。しっかり食べて、丈夫な体を作りましょう。			
18 日	今日の給食は…	かしわうどん、ちくわチーズの磯部揚げ、和風ポテトサラダ	です
じゃが芋はごはんと同じ「エネルギーのもとになる食べ物」です。しっかり食べて午後元気な頑張りましょう。			
19 日	今日の給食は…	ごはん、いもたき、豆腐ハンバーグ、石狩産鮭のちゃんちゃん焼き	です
今日の「鮭のちゃんちゃん焼き」に使われている鮭は、石狩で採れた鮭です。脂ののった旬の鮭を味わって食べましょう。			
20 日	今日の給食は…	望来豚カレーライス、フルーツあえ、福神漬	です
今日は望来で育てられている望来豚を使ったカレーです。望来豚は甘みの強い脂が特徴的で、カレーライスにもとてもあいます。しっかり食べましょう。			
21 日	今日の給食は…	中華風野菜丼、白菜の華風あえ、ミニトマト	です
今日のミニトマトは「いしかりDe Chu」という石狩産のミニトマトです。甘くておいしい石狩産の野菜をしっかりと味わって食べましょう。			
24 日	今日の給食は…	イエスクリーン米、豆腐の味噌汁、いわしのオレンジ煮、大根と厚揚げのそぼろ煮	です
豆腐や厚揚げは大豆でできているため、タンパク質やカルシウム、鉄分などが入っています。しっかりと食べて丈夫な体を作りましょう。			
25 日	今日の給食は…	チキントマトスパゲティ、おさかなフライ、キャベツのマリネ	です
トマトにはリコピンという栄養素が多く含まれていて、血をサラサラにする働きがあります。しっかりと食べて健康に過ごしましょう。			
26 日	今日の給食は…	イエスクリーン米、ジンギスカン、鮭太郎の厚焼き玉子、浜益産りんご	です
今日は今年度最後の「いしかりデー」です。石狩産のお米、ひつじ、玉ねぎ、人参、キャベツ、聚富産のしいたけ、浜益産のりんごを使っています。地元でとれたおいしい食材をしっかりと味わって食べましょう。			
27 日	今日の給食は…	かぼちゃコッペパン、ウィンナースープ、とりのピカタ、ポテトグラタン	です
かぼちゃはビタミンCが多く含まれていて、風邪をひきにくくしてくれます。今日のパンにはかぼちゃがねりこんであるので、ほんのりと甘いパンを味わって食べてください。			
28 日	今日の給食は…	ごはん、さけふりかけ、つみれ汁、和風きんぴら包み焼き、ひじきの炒め煮	です
鮭にはビタミンDという栄養が多く含まれています。ビタミンDは骨を丈夫にする働きを助けてくれます。しっかりと食べて丈夫な体を作りましょう。			

31 日

今日の給食は… かぼちゃ入りカレーライス、かぼちゃ型ハンバーグ、ハロウィンフルーツゼリー です

今日はハロウィン献立です。ハロウィンにはかぼちゃをくりぬいてランタンにするイメージが強いと思いますが、2000年以上昔ではカブをくりぬいてランタンをつくっていたそうです。