

日曜	献立	1人あたり kcal	たん白質 g	脂質 g
1 水	牛乳 ミルクパン チキンのトマト煮 茎わかめのサラダ	741	33.6	28.4
2 木	牛乳 きのごはん 高野豆腐のフライ ひじきのさっぱりあえ みそ汁 旬の食材(きのこ)	762	27.6	25.2
6 月	牛乳 麦ごはん 五目マーボー チンゲン菜のおひたし みかん 旬の食材(大根)	844	32.5	27.4
7 火	牛乳 ごはん 五目うどん 酢みそあえ ぎすけ煮 11月8日:いい菌の日	721	26.0	18.7
8 水	牛乳 コッペパン 照り焼きチキン ポテトのソテー かぶとほうれん草のチャウダー	740	35.3	25.7
9 木	牛乳 麦ごはん おでん ごまあえ ぶどうゼリー	762	27.5	20.5
10 金	牛乳 ごはん さばのみぞれがけ かおりあえ すまし汁	768	28.0	25.2
13 月	牛乳 ごはん レバーと芋のアーモンドがらめ シーズンサラダ キャベツとベーコンのスープ	816	29.2	25.0
14 火	牛乳 麦ごはん 肉じゃが 小松菜の甘酢あえ 煎りいりこ みかん	755	22.7	13.3
15 水	牛乳 ココア揚げパン ポトフ ビーンズサラダ	789	28.9	37.7
16 木	牛乳 ごはん きびなごのフライ ひじきの五目炒め 豚汁	761	25.8	22.6
17 金	牛乳 麦ごはん キーマカレー 海草サラダ	855	27.7	28.4
20 月	牛乳 麦ごはん トックツ さつまいもと大豆の揚げ煮 ヨーグルト 食育の日:腸内環境	849	28.0	20.6
21 火	牛乳 ごはん フェジョアード 大根サラダ アセロラゼリー 世界の料理(ブラジル)	758	25.4	17.6
22 水	牛乳 五穀めし ハンバーグきのこソース キャベツのソテー 小松菜とベーコンのスープ	838	31.6	29.1
24 金	前原 WEST 弁当の日(給食はありません)			
27 月	牛乳 麦ごはん 高野豆腐の甘酢炒め 春雨スープ	806	23.1	26.5
28 火	牛乳 ごはん 芋煮 みそ汁 みかん 郷土料理(山形県)	785	26.5	18.7
29 水	牛乳 ワンローフパン りんごジャム 白身魚のパン粉焼き ほうれん草のソテー ラビオリスープ	712	31.9	21.9
30 木	牛乳 ごはん 鶏肉のサルサソースかけ キャベツ ひよこ豆のスープ 世界の料理(メキシコ)	757	29.2	21.7

臨時休校・物資の購入等により献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。

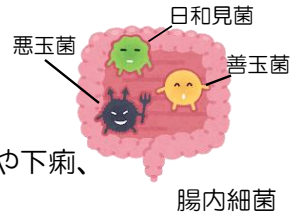
令和5年度・食育の日のテーマ

「食と健康」

毎月19日は
食育の日

「腸内環境」

腸は、食道・胃に続き、食べ物の消化吸収に関わる消化器のひとつです。腸内には、約100兆個もの細菌が存在しており、「善玉菌」(腸内環境をよくする菌)、「悪玉菌」(腸内環境を悪化させる菌)、「日和見菌」(どちらにもなり得る菌)にわかれます。「悪玉菌」が増えると、免疫力の低下、便秘や下痢、肌荒れなど様々な悪影響があらわれるため、「善玉菌」を増やして腸内環境をよくすることが大切です。



～善玉菌を増やし、「腸内環境」をよくする食品～



発酵食品

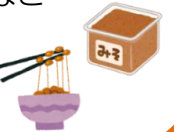
(食品そのものが善玉菌をもつ)

発酵食品とは、微生物などの働きによって食物が変化し、人間にとって有益に作用(=発酵)した食品のことです。発酵食品には、腸内で善玉菌となる「生きた菌」が豊富に含まれており、発酵食品を食べることは腸内環境をよくすることにつながります。発酵食品から摂取した善玉菌が腸内で活動できる期間は限られているため、意識して毎日の食事に取り入れることが大切です。

<食品の例>

納豆、ヨーグルト、みそ、キムチ、漬けもの など

発酵によって、うま味や栄養価、保存性もアップします!



食物繊維を多く含む食品

(腸内にいる善玉菌を増やす)

食物繊維とは、人の消化酵素で分解されない食物中の成分のことです。食物繊維は、消化吸収されませんが、腸内にもともと存在する善玉菌のエサとなり、善玉菌の活発な活動や増殖を促します。また、便の体積を増やす材料になり、便秘を予防して腸内環境をととのえる働きもします。

<食品の例>

野菜・きのこ類、果実類、いも類、豆類、海藻類、大麦などの穀類 など



11月の献立より

さつまいもと大豆の揚げ煮

材料(4人分)

- ・水煮大豆 …60g
- ・でん粉 …8g
- ・さつまいも…中1個
- ・揚げ油 …適量
- ・いりこ …8g
- ・白ごま …小さじ1
- ・黒ごま …小さじ1/2
- ・さとう …大さじ2
- ・酒 …小さじ1
- ・みりん …小さじ1
- ・しょうゆ …小さじ1

作り方

- ① 水煮大豆はでん粉をまぶし、さつまいもは1.5cm位の角切りにする。
- ② ①を170℃の油で揚げる。
- ③ いりこはから煎りする。
- ④ 調味料を煮立たせ、②③を加えからめる。
- ⑤ 白ごま・黒ごまを加えて仕上げる。

発酵食品や食物繊維が豊富な食材を積極的にとって、腸内環境をととのえましょう!

