

3月



こんだてひょう

平成22年2月26日
京丹後市立吉野小学校

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
◇白ごはん ◇チキンカツ ◇和風和え ◇すまし汁 ◇りんご ◇牛乳	◇白ごはん ◇さばの梅煮 ◇切り干し大根の ごま酢和え ◇豚汁 ◇牛乳	◇ひな寿司 ◇ゆかり和え ◇すまし汁 ◇三色ゼリー ◇牛乳 	◇白ごはん ◇ツナ春巻き ◇フレンチサラダ ◇コンソメスープ ◇牛乳	◇白ごはん ◇すき焼き煮 ◇五色和え ◇昆布の佃煮 ◇牛乳
8	9	10	11	12
◇白ごはん ◇鶏肉の香味揚げ ◇中華和え ◇卵のふわふわスープ ◇牛乳	◇白ごはん ◇イカのチリソースあえ ◇ほうれん草とリンゴの サラダ ◇みそ汁 ◇牛乳	◇ピピンバ ◇春雨とわかめの酢の物 ◇中華スープ ◇牛乳	◇カレーライス ◇ミモザサラダ ◇福神漬 ◇牛乳	◇白ごはん ◇大根と春雨の辛み炒め ◇大豆サラダ ◇ポンカン ◇牛乳
15	16	17	18	19
◇白ごはん ◇お好み風かき揚げ ◇磯香和え ◇みそけんちん汁 ◇牛乳	◇白ごはん ◇ハムとポテトのピザ風 ◇ツナのレモンソース サラダ ◇わかめスープ ◇牛乳	◇神業ごはん ◇豚肉のごまだれ ◇即席漬 ◇豆腐のすまし汁 ◇牛乳	6年生 リクエスト給食	卒業式 
22	23	24	<div data-bbox="949 1265 1492 1590" data-label="Complex-Block"> <p>朝食の大切さを考えよう!!</p> <p>朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になります。また、脳にエネルギーが補給されるので脳が活発に動き出します。</p>  </div>	
春分の日 	◇菜の花ごはん ◇ちくわの照り煮 ◇干草漬 ◇白菜のそぼろ汁 ◇牛乳	修了式 		

☆毎日食べよう! 「緑黄色野菜」と「淡色野菜」

「**緑黄色野菜**」は、可食部100g当たりのカロテン量が600μg以上含まれているものをいいます。一般的には**オレンジ**や**緑**などの色合いが濃い野菜が多く、にんじん・かぼちゃ・ほうれんそう・ブロッコリーなどがあげられます。β-カロテンが多く含まれており、**免疫機能を高める**ほか、**かせ予防**などさまざまな病気を防ぐことに役立っています。また、便秘や生活習慣病の予防に欠かせない**食物繊維**が多く含まれています。成人の1日当たりの摂取目標が約120g以上なので、子どもたちにはまず、**100gを目標**に摂取させたいものです。(例: とまと約3分の2個、ピーマン約3個ぐらいです。)

「**淡色野菜**」は、**緑黄色野菜以外の野菜**のことです。緑黄色野菜に比べるとビタミン類やミネラルなどの栄養成分が少くないといわれていますが、近年様々な研究から注目されています。中でも**ポリフェノール**は強い**抗酸化作用**があり、生活習慣病予防や老化、がんを抑制することが解明されてきたそうです。ごぼう・なす・赤キャベツなどに含まれているといわれています。成人1日の野菜の摂取目標が350g以上と定められており、そこから緑黄色野菜の120gを除いた230gが成人の目標になります。子どもたちは**200g程度が目安**です。(例: きゅうり約2本、たまねぎ約1個、なす約2本ぐらいです。) 淡色野菜を200g摂取するとなるととても大変です。特に「朝食ぬき」や「朝食がパンと牛乳だけ」などでは、淡色野菜を十分に摂取できないどころか、栄養バランスも崩れてしまいます。将来にわたって健康的な生活を送るためには、子どもの時から野菜をたっぷりとする食習慣を心がけることが大切です。

