

令和元年

「食」の現場から「食育」の現場へ！おいしく、安心・安全な給食を届けます。

11月 献立表

〈伊達市中央給食センター〉

11月8日は「いい歯の日」なので
カミカミ献立の日がたくさんあります。
よくかんで食べましょう。

11月の食育目標：好き嫌いをなく食べよう。

●嫌いなものでも一口は食べてみよう。

今月のカミカミ献立の日

11月 6日水…切り昆布の炒め煮
7日木…れんこんサラダ
8日金…茎わかめとごぼうのサラダ
12日火…海藻サラダ
18日月…つば漬け和え
20日水…こんにゃくサラダ
21日木…白菜のこんぶ和え
25日月…切り干し大根の煮物
26日火…わかめとお豆のサラダ

赤 血や肉となる
緑 体の調子を整える
黄 熱や力となる
家 家でとってほしい食べ物

月	火	水	木	金
今月の平均栄養価 ※（ ）は基準値です。				
幼稚園 小学校 中学校				
エネルギー (kcal)				
たんぱく質 (g)				
脂質 (g)				
カルシウム (mg)				
食塩 (g)				
4 振替休日	5 イタリアンサラダ ・野菜グラタン ・コッペパン ・キャラメルクリーム ・和風ミネストローネ	6 切り昆布の炒め煮 ・和風きんぴら包み焼き ・麦ごはん ・仙台ふのみそ汁	7 れんこんサラダ ・さばのみそ煮 ・カルシウム入りごはん ・すまし汁	8 いい歯の日献立 ・茎わかめとごぼうのサラダ ・中華めん ・焼き春巻き ・みそラーメンかけ汁
11 野菜の卵チーズ和え ・かじきカツ ・バックソース ・カルシウム入りごはん ・里いもとキャベツのみそ汁	12 海藻サラダ ・福神漬け ・お米のムース ・ごはん ・大豆入りチキンカレー	13 野菜と豚肉の黒酢炒め ・納豆 ・ミニりんごゼリー ・麦ごはん ・なめこ汁	14 ポパイサラダ ・福島メンチカツ ・コッペパン ・福島りんごジャム ・白菜スープ	15 野菜のツナ和え ・厚焼き卵 ・ソフトめん ・伊達鶏うどんかけ汁
18 つば漬け和え ・さつまいもの天ぷら ・ごはん ・煮込みおでん ・お魚ふりかけ	19 みかん ・ポテトのチーズ煮 ・ミニコッペパン ・肉だんご ・ラフランスジャム ・野菜のスープ	20 こんにゃくサラダ ・ハンバーグのきのこソース ・カルシウム入りごはん ・かき卵汁	21 和食の日(24日)献立 ・白菜のこんぶ和え ・さんまのかば焼き ・麦ごはん ・肉汁	22 春雨サラダ ・焼きぎょうざ(2コ) ・中華めん ・あんかけラーメンかけ汁
25 切干大根の煮物 ・鮭のハーブ焼き ・麦ごはん ・もやしのみそ汁	26 わかめとお豆のサラダ ・プリン ・カルシウム入り ・ポークハヤシ	27 からし和え ・とんカツ ・バックソース ・ひじきごはん ・じゃがいもとかぶのみそ汁	28 キャベツのサラダ ・照り焼きチキン ・コッペパン ・いちごジャム&マーガリン ・さつまいものシチュー	29 ごま和え ・味付け卵 ・ソフトめん ・みそうどんかけ汁

給食&食育だより

11月24日「和食の日」
いいにほんしょく

(一般社団法人和食文化国民会議制定)

2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食；日本人の伝統的な食文化」は、日本人が基礎とする「自然の尊重」という精神にのっとった食に関する社会的慣習が認められたものです。その特徴として、「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」「健康的な食生活を支える栄養バランス」「自然の美しさや季節の移ろいの表現」「正月などの年中行事との密接な関わり」の4つが挙げられています。

給食では、11月21日(木)に「和食の日」の献立として、かつお節やこんぶのうまみを生かした肉汁やこんぶ和えがです。



骨貯金

骨の強さは「骨量」と「骨質」によって決まります。このうち骨量は、成長期の10代に急激に増加し、20～30代で最大になると、その後はだんだんと減少していきます。つまり、将来にわたって丈夫な骨を保つには、10代のうちにどれだけ「骨貯金」できるかがカギとなります。

「骨貯金」のポイント

①栄養バランスのとれた食事

骨は、カルシウムなどのミネラルと、たんぱく質のコラーゲンでできており、皮膚や髪のもとと同じように毎日つくり替えられています。食事を抜いたりせず、1日3回必ずとるようにしましょう。主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスをとりやすくなります。

②カルシウムをしっかり取る

サプリメントではなく、食からカルシウムをとるようにしましょう。カルシウムは体内へ吸収しにくい栄養素ですが、牛乳・乳製品は、ほかの食品と比べて、カルシウムの吸収率が高い特長があります。また、カルシウムの吸収を高めるビタミンD、骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミンKと一緒に取るのも効果的です。

年齢	男性	女性
8～9歳	650mg	750mg
10～11歳	700mg	750mg
12～14歳	1,000mg	800mg
15～29歳	800mg	650mg
30～49歳	650mg	650mg
50歳以上	700mg	650mg

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2015 年版」より)

カルシウムの多い食品	しらす	納豆	小松菜
ヨーグルト 1個(100g) 120mg	大さじ2(10g) 52mg	1パック(50g) 45mg	1/4束(70g) 120mg
牛乳 1杯(200g) 220mg	木綿豆腐 1/2丁(150g) 140mg	ひじき 大さじ1(5g) 50mg	
プロセスチーズ 1切れ(20g) 130mg			

(文部科学省「日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)」より)

③適度に運動する
強い骨をつくるには、運動をして骨に重力をかけることも必要です。バスケットボールやバレーボールなど、よくジャンプをする競技で背の高い選手が多いのは、より多くの重力が骨に加わっているためです。運動する習慣のない人は、ウォーキングやスクワットなど、意識して体を動かすようにしましょう。

※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。