



# 給食が始まります！

## 安全安心でおいしい給食をつくります！

学校給食では、子どもたち1人ひとりの体と心の成長を支えるために、安心安全で栄養のバランスがよい、おいしい食事を提供していきます。

また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。



### ☆☆☆ 学校給食について ☆☆☆



※箸やスプーンは各自持参になります。  
献立に合わせて持たせてください。



#### 牛乳（毎日）

成長期に必要なカルシウムやタンパク質がたくさん含まれた大切な栄養源です。  
野菜ジュースやショアがつく日もあります。

#### 学校給食は 生きた教材です



学校給食は、食に関する知識や実践力を身につけるために、大切な教材となります。

**主菜** 魚、肉、卵、大豆製品など。タンパク質が多く、おもに体をつくるもとになります。

**副菜** 野菜を中心にしたもの。農産物は地元で収穫される野菜を積極的に取り入れていきます。

#### ご飯（月、木、金曜日） カレー、丼もの（水曜日）

お米は美深米穀小売組合を通して納品され、名寄市風連町で作られた「ななつぼし」をセンターで炊飯しています。五目おこわもあります。

#### 29年度使用した地元食材

- ・アスパラ ・コロック
- ・モッツアレラチーズ
- ・メロン ・白菜・きゃべつ
- ・じゃがいも ・かぼちゃ
- ・美深牛 ・美深産牛
- ・作りみそ ・もち米

#### めん（火曜日）

めんは一人分ずつ包装されています。ラーメン、うどん、冷麦、スパゲティがあります。

#### パン（月2回…隔週木曜日）

パンは美深の花月堂で作られスライスパン（バターと黒砂糖）と揚げパンがあります。自分が選んだパンが食べられる大好きパンも予定しています。



### 給食費についてのお願い

給食費は、食材の購入にあてられ、子どもたちに安全なおいしい給食を提供するための大切な費用です。期日までに納入していただきますよう保護者のみなさまには、ご理解・ご協力いただきたく、お願い申し上げます。



期日までに納入を

## はしを正しく使っていますか？

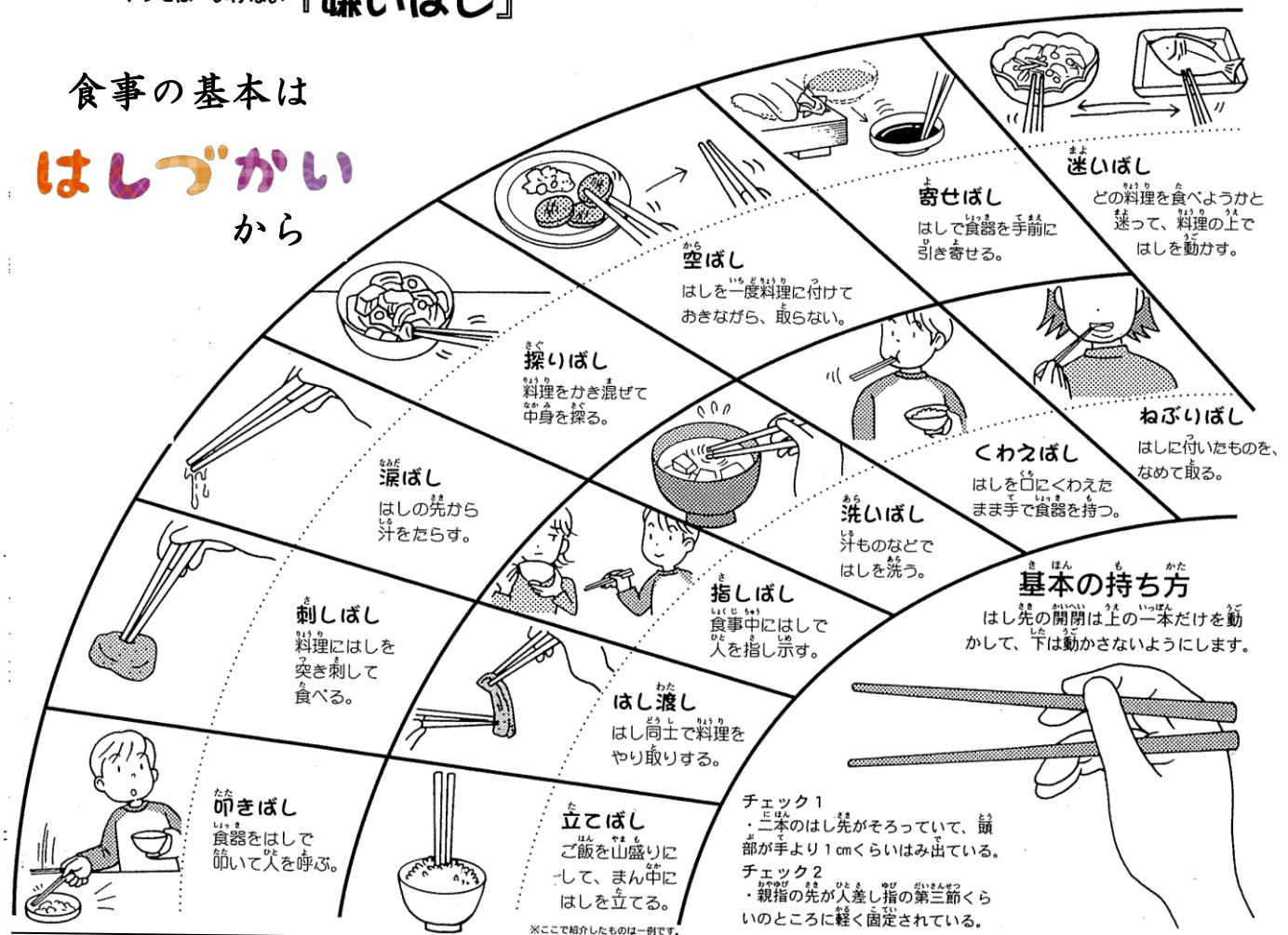
はしの持ち方だけでなく、使い方にも気を配りながら食事をするようにしましょう。



日本人は、昔から食事をするのに はし を使っていて、これを正しく使いこなすことが作法の一つと伝えられてきました。ほかの人に不快感を与えるようなはしの使い方は『嫌いばし』と呼ばれ、不作法な行為とされています。

食事の基本は

はしづかいから



## ことわざ

はしにも棒にも  
かからない



はしで、はさめず棒にも引っかからない、どうしても取り扱い方がないことのとえ。

はしより重たいものを  
持ったことがない



裕福で大事に育てられ、苦勞をしたことや働いたことがないことのとえ。



# よくかんで 健康な体をつくろう！

毎日何気なく行われている「かむ」という行為は、単に食べ物を小さくするだけでなくさまざまな効果があることがわかっています。これを機会によくかんで味わいながら食事をするように心がけましょう。

## かむ 動作をチェック



耳の前に指を当ててかむ動作をしてみると、下あごの骨と頭蓋骨につながる関節が動いていることがわかります。そしゃく筋と呼ばれる筋肉が伸び縮みして、下あごを動かしているのでしょう。



## たべかたに気をつけて！

食事をする時間が短い場合、よくかんで食べていないことが多いようです。早食いは、かむ回数も味わうことも少なく満足感が得られない食べ方なので、つい食べすぎてしまいがちです。また、水分をとりながらの流し食べなどは、唾液の量を減らしてしまいます。

## かむ ことの 3 大効果



### 肥満を予防する

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じやすくなるので食べすぎを防ぎます。



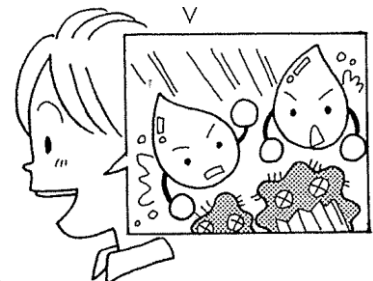
### 脳の働きを活発にする

かむ筋肉が動くときまわりの血管や神経が刺激されて、脳の血流がよくなり記憶力や集中力が高まります。



### だ液がよくでる

だ液には ①細菌など危険なものを減らす役割 ②消化・吸収を助ける役割 ③虫歯予防の効用があります。



## かむ力を鍛える おやつ

かみごたえのある食べ物は、単に固いというのではなく、繊維が多い物や乾物など口の中で小さくするために何回もかむ必要があるものです。おやつなどを通じて、しっかりかむことを体験してみましょう。

するめ



干しあんず



ガム



干し芋



グミ



フランスパン





気をつけよう!!

# 清涼飲料の飲み過ぎ



暑い季節には水分補給が欠かせません。しかし、水分補給が大切だからといって、清涼飲料ばかりを飲んでいては糖分の摂り過ぎにつながってしまいます。また、甘い清涼飲料は口当たりがよく、どうしても飲み過ぎになりがちです。飲み過ぎにならないためには、どんな点に注意すればよいのでしょうか。

## 水分補給の大切さ

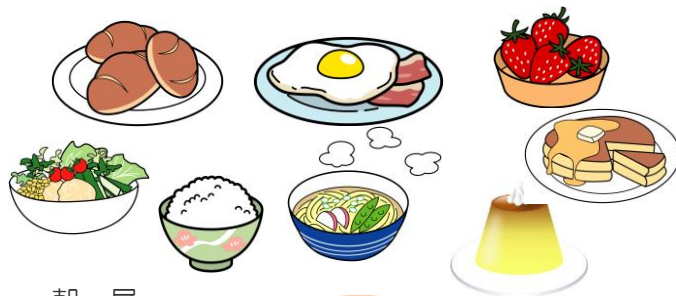


が  
が  
が

体内の水分は、体を正常に機能させるために重要な役割を果たしています。人間の体は、体温を一定に保つために、水分を蒸発させています。特に暑い季節は、体を冷やすために、汗として体内の水分が失われているのです。このほかにも、代謝物の排泄などにも水分が使われているのです。

## 1 日に必要な水分はここから補給を

### 食物に含まれる水分から



朝・昼・  
夕ごはん

清涼飲料の

おやつ

### 飲料水から

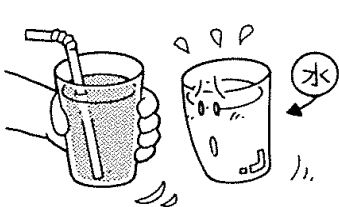


牛乳

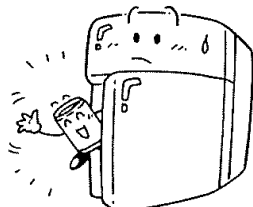
麦茶・  
緑茶

スープや  
みそ汁

## 飲み過ぎを防ぐ8つのポイント



①清涼飲料を水がわりにしない。



②冷蔵庫に常備しない。



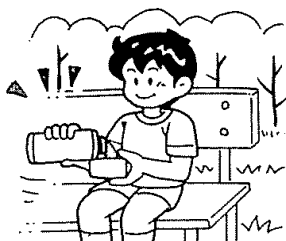
③食事の前には飲まない。



④甘さを感じにくくなるので、冷やしすぎない。



⑤おやつには麦茶や牛乳を。



⑥外出には水筒持参で。



⑦表示を見て購入する。 けてから。



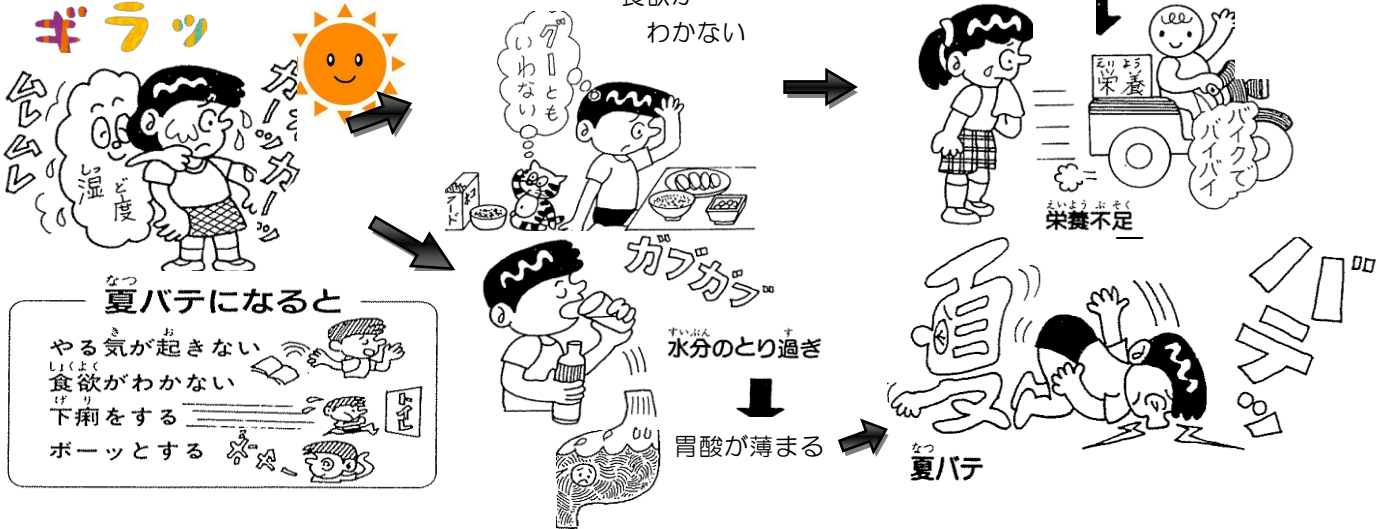


規則正しい生活で

# 夏を元気に過ごそう

夏は暑さと湿度の高さのために、食欲がなくなったり、体がだるくなったりします。また、夏休みに入ると、夜更かしや朝寝坊などで生活のリズムがくずれやすくなります。これらの原因が重なると夏バテになってしまうのです。では、どんなことに気をつければ夏バテにならずに、元気に夏を乗り切れるのでしょうか。

## ☆夏バテになる仕組み☆



## ☆夏バテにならないためには☆

①睡眠をしっかりとする

睡眠不足は、体が疲れやすくなります。

②1日3度の食事をきちんととる

食事の回数が減ると栄養不足につながります。

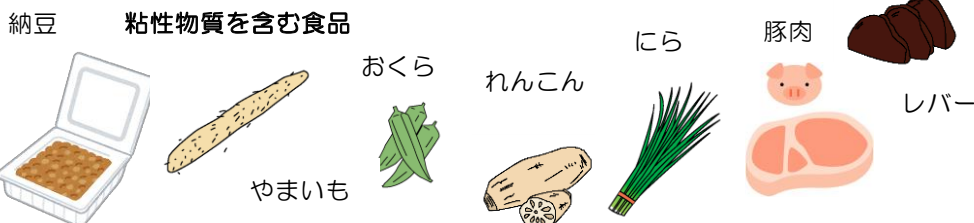
③清涼飲料などのとり過ぎに注意

糖質を摂り過ぎると体内のビタミンB1が使われ体力の減退につながります。

④良質のたん白質とビタミンB1を

ビタミンB1を十分摂って、体の代謝をスムーズにしましょう。

### スタミナ・アップにこんな食品



### 8月21日の献立

- ・ごはん・牛乳
- ・みそ汁(キャベツ、生揚げ)
- ・ハンバーグおろしソース
- ・ごぼうサラダ



# 夏の疲れが出ていませんか？

2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きそうですね。休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギです。



## 早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましよう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌されて、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。



## 決まった時間に食事をとる

特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が上がり、しっかり力を発揮することができますよ。



## ビタミンB1 やクエン酸で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましょう。また、かんきつ類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

## ビタミンB1 を多く含む食品



豚肉



豆類



種実類



玄米など未精製の穀類

にんにく、にら、ねぎに含まれる「アリシン」と一緒にとると、効果がアップ！



発酵調味料の一つである酢は、料理に酸味（すっぱい味）をつけて食欲を増すとともに、かたい肉や魚の小骨を軟らかくしたり、保存性を高めたりするなどの効果があります。酒とともに古い歴史をもち、日本には4～5世紀ごろ中国から伝わりました。原材料に、米、大麦、小麦、トウモロコシなどの穀類を使った「穀物酢」、りんご、ぶどうなどの果物を使った「果実酢」のほか、にんじん、トマト、玉ねぎなどの野菜、さとうきび、はちみつなどを使った、さまざまな酢が作られています。

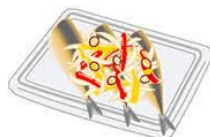
## 酢を使った料理いろいろ



すし



酢の物



南蛮漬け



ピクルス



マリネ



胃腸



元気!

体を元気にしてくれる

# 栄養たっぷいのさんま

さんまは、昔から日本人に好んで食べられていた魚の一つです。旬のさんまは、特にたん白質や脂肪がたっぷりとれる栄養価の高い食品です。さんまを食べることで、夏の暑さなどによる疲れをとり、胃腸の働きを活発にし、体を元気にします。

## タウリン

魚介類に多く含まれる成分。血圧やコレステロールを下げる働きがあり、成人病予防に効果があります。

## EPA (エイコサペンタエン酸)

魚の脂肪に多く含まれている成分。血管を拡張させ、血液をさらさらにし、血液の流れをスムーズにする作用があります。

## たん白質

魚や肉に多く含まれている成分。体の成長、発育に欠かせません。また、体内で作れない必須アミノ酸を摂取できます。

## DHA (ドコサヘキサエン酸)

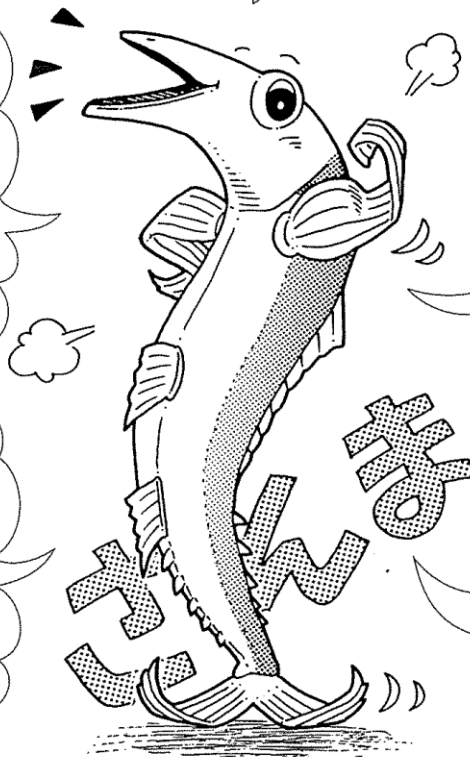
魚の脂肪に多く含まれている成分。悪玉コレステロールを減少させ、善玉コレステロールを増やす働きや、脳の働きを高める効果があります。

## ビタミンA

肉や魚、野菜に含まれますが、さんまの場合は、はらわたに多く含まれます。皮膚と粘膜を健康に保ち、目を健康に保つためにも欠かせない栄養素。

## ビタミンB12

魚介類、肉のレバーに多く含まれている成分。葉酸と協力し、赤血球のヘモグロビンの合成を助ける働きがあります。悪性貧血の予防に効果的です。



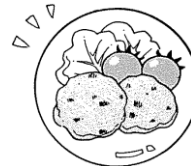
## さんま・クッキング

### なめろう



新鮮なさんまを用意します。さんまを3枚におろして、皮をはいでたたきます。これにねぎのみじん切りとおろししょうがを入れ、みそを混ぜて味付けします。好みによって、しょうゆや酢じょうゆで食べます。

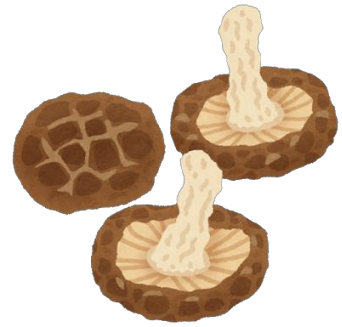
### さんが焼き



なめろうにした状態のさんまをハンバーグのように形をまとめて焼きます。(この時につなぎに小麦粉、卵などを入れてもよい) そのままでも、しょうゆやケチャップで味をつけてもおいしく食べられます。



しいたけのおいしさ・  
栄養価がパワーアップ!



# 乾しいたけ

乾しいたけの歴史は古く、千年を超える長い年月にわたって食べられてきました。おいしいだけでなく、体によい効果を持つ成分を含んでいる優れた食品です。

## 乾しいたけの効能

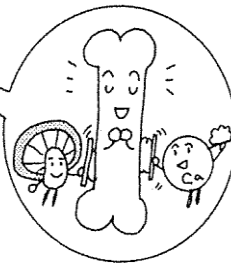
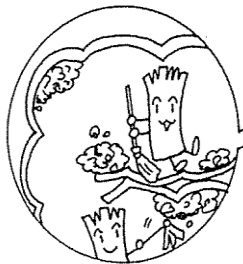
### 食物繊維が

#### 豊富

お腹の中を掃除して便秘の予防などに役立ちます。

### ビタミンDの 宝庫

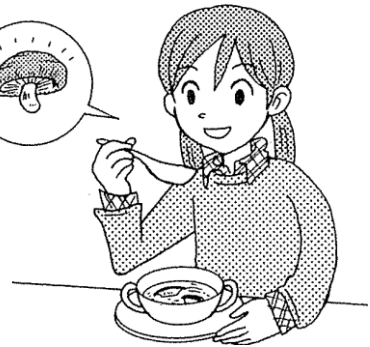
丈夫な骨をつくるために必要なカルシウムの吸収を助けます。



乾しいたけは、低カロリーな上、鉄やマグネシウムなどミネラルも含まれています。

## おいしさの秘密

- ◎乾しいたけは、しいたけを乾燥させて作ったものです。そうすることで保存によいだけでなく、酵素の働きで香り成分のレンチオニンや、うま味成分のグアニル酸が増えます。
- ◎乾しいたけには、うま味成分のアミノ酸類のほか、グアニル酸という特有の成分も含まれています。グアニル酸は、かつお節（イノシン酸）、昆布（グルタミン酸）とともに日本料理での三大うま味成分といわれています。加熱調理することによってうま味が増加します。

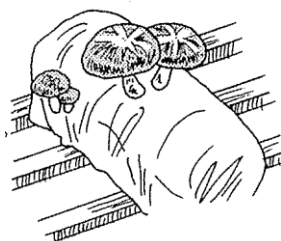


## 国内 栽培方法比較

栽培方法の違いによって、国産のものは味、香り、歯ざわりなどに優れているといわれています。

### 菌床栽培

おがくずなどにフスマ砂糖などの栄養剤を加え、石こうで固めた培地にしいたけ菌を植えてつくります。原木栽培に比べて短期間でしいたけができる促成栽培です。外国産の大部分がこの栽培法です。



### 原木栽培

クヌギやコナラの原木にしいたけ菌を植えて森林内でつくります。しいたけができるのに2年程かかりますが、まったくの無農薬、無添加でつくられる自然栽培です。国産のすべてがこの栽培法です。







11月23日は勤労感謝の日

11月は勤労感謝の日があります。この日は「勤労をたっとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日とされています。私たちが食事をできるのは、「食」が多くの人々の活動によって支えられているからです。日々、感謝して食事をしましょう。

11月23日は  
勤労感謝の日

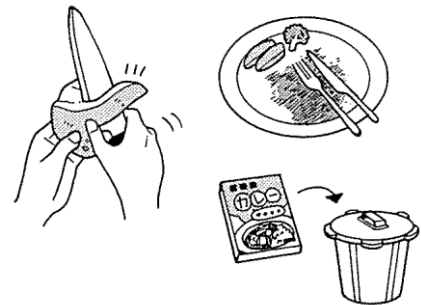
## 給食には多くの人がかかわっています



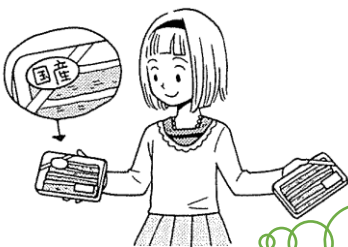
みなさんがいつも食べている学校給食は、おいしい食材をつくってくれる生産者の方や、大量に調理をしてくれる調理員、栄養バランスのよい献立を考えてくれる栄養教諭などの多くの人々の仕事によって支えられています。学校給食を支えてくれる人々は、みんなの心身の発達のために、日々、さまざまな努力や苦勞を重ねています。学校給食が食べられることを当たり前とは思わずに、感謝して残さずに食べ、食事のあいさつをきちんとしましょう。

## 家から出る食品ロスを減らそう！

食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。日本では食品廃棄物が年間約1700万トン出ていますが、その中には年間約500～800万トンの食品ロスがあると考えられています。家庭での食品ロスを減らすには、「過剰除去（野菜などの皮を必要以上にむくこと）など」、「食べ残し」、「直接廃棄（賞味期限などで手をつけずにそのまま捨てること）」などに気をつけることが大切です。



地場産物を  
食べていますか？



国産のものを  
食べて食料自  
給率のアップを

## しっかりかんで食べよう

11月8日は日本歯科医師会によって「いい歯の日」と設定されています。いい歯でよくかんで食べると、健康にいいことがたくさんあります。例えば、よくかむと満腹感が得られて肥満予防になるほか、脳の働きが活発になります。また、だ液がたくさん出て、虫歯予防になったり、消化・吸収がよくなったりします。よくかんで食べるように意識しましょう。



いい歯の日  
11月8日



食べるとあったか

# ホカホカ鍋で寒さを乗りきろう

冬の献立として代表的な鍋料理。白い湯気がたつ鍋は、見た目にも温かく、食べると体を中から温めてくれます。鍋料理には、魚や肉が中心のもの、野菜が中心のものなどいろいろな種類があります。鍋の材料になる食べ物に、どんなものがあるか調べてみました。

**長ねぎ**・・・いろいろな鍋料理の材料に、また薬味としても欠かせない野菜です。体を温め、かぜのひきはじめによく、ビタミンCが豊富で

**しいたけ**・・・しいたけには、うま味成分があり、鍋の香りや味をよくする役割をします。しいたけは、ビタミンB12、Dが豊富で、骨を丈夫にする効果があります。

**白菜**・・・長ねぎと同じように欠かせない野菜のひとつ。食物繊維やビタミンCが豊富で胃を整えたり、風邪予防に効果的です。

**えのきだけ**・・・えのきだけでもいろいろな鍋物によく使われるきのこです。しいたけと同じように、うま味成分によって鍋の味をよくします。

**大根**・・・煮た大根は胃を温めてくれます。鍋の材料になる時期は、大根がおいしく、甘味、うま味も一番よい時です。



**豆腐**・・・湯豆腐など。豆腐は、魚を中心とした鍋料理にも、肉を中心としたものにもよく合います。豆腐は、たんぱく質やカルシウムが豊富で、消化吸収にすぐれています。

**春菊**・・・春菊は、カロチンやビタミンB2、C、Eなどが豊富です。カロチンは茹でると量が増えるので、鍋物に適しています。

**牛肉**・・・すき焼き、牛肉のみそ鍋、しゃぶしゃぶなど。牛肉は、肉類の中でも最も栄養価の高いものです。胃を温めたり、冷え性にも効果があります。



**たら**・・・たらちりなど。冬の鍋料理にかかせない魚。脂肪よりもたんぱく質を多く含むたらは、消化が良いのが特徴です。

**豚肉**・・・キムチチゲ鍋、豚ばら肉とほうれん草の鍋など。豚肉は、ビタミンB1が豊富。疲れを回復させるのに効果があります。



**さけ**・・・石狩鍋など。さけは、タンパク汁、ビタミンA、B1、B2が含まれます。



**かき**・・・かきのみぞれ鍋など。かきは、海のミルクと言われる栄養価の高い食品。亜鉛や鉄分が含まれ貧血予防に効果的。



**鶏肉**・・・鶏の水炊き、鶏つくね鍋など。鶏肉は、牛肉や豚肉に比べ消化が良いのが特徴です。鶏肉は胃腸を温め、消化吸収をよくします。





# 『しっかり手洗い』で冬を元気に過ごそう!

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにくっついており、それが手につくと口や鼻から体内に入って感染します。しっかり洗うことは、予防の第一歩です。

## しっかり手を洗うには・・・



- 1 手をぬらしたら、石けんをつけて、手のひらをよくこする。
- 2 手の甲、指の間、指先・爪の間、親指、手首をしっかりとすり洗いをします。
- 3 流水で十分に洗い流す。
- 4 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取る。

**こんな時は忘れずに!**

外から帰った時 食事の前

トイレの後 動物を触った後

## いよいよ冬休み!

年末年始は、クリスマスやお正月など行事が続く、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、原八分目を心掛けましょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

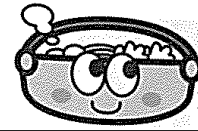
**冬休みの食生活4か条**

- 1 早寝・早起き・朝ごはん
- 2 野菜をしっかり食べる
- 3 食べ過ぎに気をつける
- 4 適度に体重を動かす

冬が旬!

体重もチェック!

1月16日の給食 ⇒ ビビンバ丼・牛乳・みそ汁（豆腐、油揚げ、長ねぎ）



**あなたは、どの鍋料理が好き？ ～郷土鍋 10選**

寒い季節においしい鍋料理。全国各地に伝わる、地域の食材を使った郷土鍋をご紹介します。  
暖かくて栄養たっぷりの鍋料理を食べて、体の中から温まりましょう。

<p><b>石狩鍋 (北海道)</b></p> 	<p>生ザケの身やアラと、キャベツ、玉ねぎなどの野菜、豆腐、こんにやくなどを昆布だしで煮て、みそで味つけする。さんしょうの粉を振って食べる</p>	<p><b>ほうとう (山梨県)</b></p> 	<p>小麦粉の平打ち麺を、かぼちゃなど季節の野菜と一緒にたっぷりのだしで煮込み、みそで味付けする。麺を茹ですずに入れるので、汁にとろみがつき、冷めにくい。</p>
<p><b>きりたんぼ鍋 (秋田県)</b></p> 	<p>ごはんをすりつぶして成型し、焼いた「きりたんぼ」と舞茸、ごぼう、せり、ねぎ、比内地鶏などを鶏ガラだしで煮て、しょうゆで味付けする。</p>	<p><b>ぼたん鍋 (兵庫県)</b></p> 	<p>「ぼたん」とはイノシシ肉のことで、イノシシ猟の盛んな丹波篠山地方を代表する料理。季節の野菜と一緒によく煮込み、みそやしょうゆで味付けする。</p>
<p><b>いも煮 (山形県)</b></p> 	<p>里芋、こんにやく、ねぎなどに、牛肉を加えてしょうゆ仕立てにする地域と豚肉や厚揚げを加えてみそ仕立てにする地域がある。</p>	<p><b>カキの土手鍋 (広島県)</b></p> 	<p>土鍋の内側に合わせみそを土手のように塗りつけ野菜や豆腐、カキをだしで煮ながら、みそを少しずつ溶かして味付けする。</p>
<p><b>あんこう鍋 (茨木県)</b></p> 	<p>骨以外はすべて食べられるアンコウと、季節の野菜などを煮て、みそやしょうゆで味つけする。漁師の船上料理「どぶ汁」がもとになっている。</p>	<p><b>ふくちり (山口県)</b></p> 	<p>フグの骨と昆布でとっただしで、フグの身、豆腐、ねぎなどを煮てポン酢しょうゆで食べる。山口県では、フグのことを縁起をかついで「フク(福)」と呼ぶ。</p>
<p><b>おっきりこみ (群馬県)</b></p> 	<p>小麦粉の太麺を、季節の野菜や里いもと一緒にだしで煮込み、みそやしょうゆで味つけする。麺をゆですずに入れるので汁にとろみがつく。</p>	<p><b>水炊き (福岡県)</b></p> 	<p>ぶつ切りの鶏肉を水から煮てうま味を出し、野菜、きのこ、豆腐などを煮て、ポン酢しょうゆで食べる。残った汁は雑炊にして味わうのが定番。</p>





## かぜの予防と栄養素

かぜの流行る季節になりました。かぜは、温度差の激しい時や睡眠不足などで生活が不規則になっているときにひきやすくなります。かぜにかからないためにはどんなことに気をつけたらよいでしょうか。

**たんぱく質**

ビタミンAが不足していませんか?

目がしょぼしょぼ  
鼻も肌もカサカサ

**VITAMIN POWER**

かぜの予防に欠かせない栄養素の一つにたんぱく質があります。たんぱく質は、元気な体をつくるために必要な栄養素です。また、病気やけがに対する抵抗力や治す力を高める働きがあります。肉や魚、牛乳、卵、大豆、米などに含まれます。

ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。そのため不足すると、粘膜が弱くなりかぜをひきやすくなってしまいます。ビタミンAは、チーズやレバー、にら、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、ほうれん草などに含まれます。

**ビタミンC**

ビタミンCはかぜに負けない体をつくれます

ビタミンCは、寒さからのストレスに負けないためにも必要な栄養素です。また、かぜのウイルスに対する免疫力を高め、回復も高めます。みかんやキウイフルーツ、ブロッコリー、小松菜などに豊富に含まれるので積極的にとりましょう。

## しっかり！予防対策





あなたの食生活は !?

食生活チェックシート

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○をつけましょう。

朝ごはんを毎日食べていますか？



はい ・ いいえ

食事の前に手をきれいに洗っていますか？



はい ・ いいえ

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？



はい ・ いいえ

よくかんで食べていますか？

かむ

もぐもぐさん



かむ

はい ・ いいえ

食事のマナーを守っていますか？



はい ・ いいえ

正しいお箸の持ち方、食器の置き方を知っていますか？



はい ・ いいえ

おやつは時間と量を決めて食べていますか？



はい ・ いいえ

好き嫌いをなく何でも食べていますか？



はい ・ いいえ

家族や友達と一緒に楽しく食べていますか？



はい ・ いいえ

「はい」が7～9個



すばらしい！

新しい学年でも、その調子で過ごせるといいですね。

「はい」が4～6個



あと一歩！

できなかったことを意識して取り組みましょう。

「はい」が1～3個



がんばって！

まずはできそうなことから、がんばってみましょう。

「はい」が0個



残念…

自分にできることは何かを考えて挑戦してみましょう。