

食品群	体内でははたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子を整える

	月	火	水	木	金
こんだて あか き みどり	11月給食だより 11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、食事を大切にいただきますよう。 感謝の心を大切に 11月24日「和食の日」 (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。				
	フルーツムース、牛乳、豆腐の甘酢きのごあんかけ、あさりの炊き込みご飯、みそ汁、かつお節、とうふ、牛乳、豚肉、精白米、かたくり粉、じゃがいも、なたね油、えのきたけ(カット)、キャベツ、しょうが、にんじん、長ねぎ				
こんだて あか き みどり	4日	5日	6日	7日	8日
	振替休日	ブロccoliソース、牛乳、スパニッシュオムレツ、ごはん、ポトフスープ	手作りスイートポテト、肉みそそば丼、麦ごはん、アーサ汁	ひじきの五目炒め、牛乳、さわらのもみじやき、ごはん、さつま汁	チャブチェ、牛乳、春巻、ごはん、豆腐のピリ辛汁
		ウィンナーソーセージベーコン、牛乳、精白米、じゃがいも、なたね油、キャベツ、しめじ、にんじん、ブロッコリー、赤ピーマン	かつお節、さつまいも、牛乳、絹ごし豆腐、生アサ、精白米、ごま油、押し麦、あお豆、しょうが、たまねぎ、にんじん	かつお節、チキアギ、ひじき、牛乳、鶏もも肉、豚もも肉、精白米、なたね油、キャベツ、こんにゃく、にら、にんじん、もやし、大根	かつお節、牛肉、牛乳、絹ごし豆腐、精白米、ごま油、なたね油、緑豆春雨、しょうが、たけのこ、たまねぎ、にら、黄ピーマン、赤ピーマン、大根、長ねぎ
こんだて あか き みどり	11日	12日	13日	14日	15日
	オレンジゼリー、牛乳、ポークカレー、温野菜、ごはん	焼のり、牛乳、梅入り油みそ、まくじてんぶら、麦ごはん、おでん	ごぼう温サラダ、牛乳、鶏肉のねぎ味噌焼き、きびご飯、かき卵汁	手作りサターアンダギー、牛乳、もずく丼、麦ごはん、切り干し大根のみそ汁	校内陸上競技大会
	牛乳、豚肉、精白米、じゃがいも、なたね油、コーン、小麦粉、無塩バター、キャベツ、しめじ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、赤ピーマン、大根	かつお節、がんもどき、牛乳、厚揚げ、糸けずり、精白米、なたね油、押し麦、こんにゃく、しょうが、にんじん、大根	かつお節、鶏卵、牛乳、鶏もも肉、精白米、かたくり粉、ごま油、コーン、にら、にんじん、長ねぎ	かつお節、牛乳、糸けずり、豚ひき肉、精白米、かたくり粉、なたね油、コーン、小麦粉、しょうが、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、長ねぎ	
こんだて あか き みどり	18日	19日	20日	21日	22日
	かぼちゃのそぼろあん、牛乳、からしなチャンプルー、ごはん、豚汁	揚げぎょうざ、牛乳、青梗菜とイカの中華風炒め、麦ごはん、もずくスープ	コロッケ、牛乳、大根のレモン漬け、ごはん、すき焼き煮	五目きんぴら、牛乳、鮭のチーズ焼き、きびご飯、なめこ汁	野菜ソテー、牛乳、ハンバーグのデミグラスソースかけ、ごはん、かぼちゃスープ
	かつお節、とうふ、牛乳、豚ひき肉、豚肉、精白米、かたくり粉、じゃがいも、なたね油、ごぼう、こんにゃく、しょうが、にんじん、もやし、長ねぎ	かつおだし、ぎょうざ、冷凍、牛乳、厚揚げ(大豆)、精白米、なたね油、押し麦(給)、しめじ(カット)、チンゲンサイ、にんにく(ブチ)、ねぎ	かつおだし、牛乳、精白米、なたね油、にんじん、はくさい、ほうれん草、長ねぎ	かつお節、さけ、牛乳、絹ごし豆腐(大豆)、豚Bロース、精白米、ごま油(ごま)、じゃがいも、タコライス用チーズ、なたね油、白ごま、えのきたけ(カット)、にんじん、絹さや(冷)	ハンバーグ、冷凍、ベーコン(豚肉)、牛乳、生クリーム(乳)、精白米、じゃがいも、なたね油、スイートコーン(冷)、小麦粉(薄力)、無塩バター、かぼちゃ(カット)、しめじ(カット)、セロリ、たまねぎ(むき)、にんじん、ほうれん草
こんだて あか き みどり	25日	26日	27日	28日	29日
	アセロラゼリー、牛乳、タコライス、ごはん、コーンスープ	コツコツ貯めよう！骨貯金 「骨貯金」のポイント ①栄養バランスのとれた食事 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。			
	牛乳、豚ひき肉、精白米、かたくり粉、コーン、チーズ、なたね油、コーン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	②カルシウムをしっかりとり サプリメントではなく、食事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と一緒にとるのも効果的です。			

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が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。

