



富田林市教育委員会  
富田林市中学校給食会  
令和5年10月発行

# 11月 献立掲示板

## 生活習慣病を防ごう

生活習慣病とは、食事や運動、睡眠・休養など、毎日繰り返し行っている生活習慣が深く関係する病気のことです。高血圧症、2型糖尿病、脂質異常症などがあります。生活習慣病の多くは生活習慣を見直せば、予防できる病気です。

しかし、長い間続けている生活習慣を、大人になってから変えることは難しいので今の時期から健康的な生活習慣を身につけ、健康な体をつくるのが大切です。

## 健康な体をつくるためには、栄養・運動・睡眠が大切!

**栄養バランスの良い食事**

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。



**主食** (主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)  
……ごはん・パン・めん類など

**主菜** (主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)  
……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず

**副菜** (主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)  
……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず



**適度な運動**

意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。



**十分な睡眠**

早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。



月	火	水	木	金	
			2	3	
		11月8日は「いい歯の日」 カルシウムの吸収を助ける ビタミンDの多い食べ物 魚介類(サケ・サンマ・カレイなど) 乾燥きくらげ 干ししいたけ	歯や骨をつくる カルシウムの多い食べ物 ビタミンDの多い食べ物 牛乳・乳製品 ヨーグルト 小魚 干しエビ 大豆・大豆製品 ひじきなどの海藻 小松菜などの青菜	2 焼きぎょうざ 今日のぎょうざは、ひとり3個です。給食のぎょうざは、具に味付けしているのでタレをつけなくても食べられます。	3 文化の日 
6	7	8	9	10	
黒米 さつまいもご飯の中には、黒米が入っています。米と一緒に炊くと赤飯のような色に炊きあがります。	7 芥子ニマスタード マスタードとからは原料になる種が違います。今回は、はちみつとマスタードをあわせ焼いた鶏肉にかけます。	8 いい歯の日献立 噛み応えのある食材を取り入れた献立を考えました。よく噛んで強い歯を作しましょう。	9 ナタ・デ・ココ フィリピン生まれのナタ・デ・ココは、ココナッツの果汁にナタ菌を加え発酵してゼリー化したものです。コリコリとした食感が特徴です。	10 タッカルビ 朝鮮半島が発祥で、鶏肉と野菜などを甘辛い調味料のコチュジャンで味付けした料理です。ご飯が進む味付けです。	
13	14	15	16	17	
13 みかん蒸しパン 富田林市の東条地区のみかんでジャムを作り、生地と合わせて蒸します。みかんのさわやかな酸味が楽しめる蒸しパンです。	14 セルフドック 切り目入りのコッペパンにカレー味のキャベツと焼いたウインナーを挟んで食べてね。いつものウインナーより長いのがわかるかな?	15 鶏肉の山賊焼き 信州地方の郷土料理です。鶏肉にすりおろしたんにくやしょうゆなどで下味をつけてんぶんをつけてオーブンで焼きます。	16 ひじき 見た目が鹿の黒くて短いしっぽに似ていることから漢字で「鹿尾菜」と書きます。	17 ラッキー人参 星形などに型抜した人参がハヤシライスの中に隠れています。10人にひとり入っています! お楽しみに。	
18(土)	21	22	23	24	
18(土) 豚肉 豚肉には、ビタミンB <sub>1</sub> が多く含まれています。疲労回復に役立つ栄養素で疲れているときは、豚肉を食べて元気に過ごしましょう。	21 ドレッシング たくさんの玉ねぎをみじん切りにして炒めて酢、しょうゆなどで作るドレッシングは給食室の手作りです。	22 すいとん 小麦粉で作った団子が入った汁のすいとんは、すまし汁に入れてもおいしいですが今日は、みそ味にしています。	23 勤労感謝の日 	24 千草焼き 溶き卵に細かく刻んだ具材を加えて鉄板に流して蒸し焼きにした卵料理です。給食では、調理員さんが人数分に切り分けてくれています。	
27	28	29	30		
27 ぶどうケーキ 初登場です。サバファームで作られたぶどうを使い、ケーキ生地の上に乗せて焼き上げます。	28 莖わかめ わかめを加工するときに、取り除かれた太い葉脈を集めたものです。食物繊維が多いのでお腹の掃除をしてくれますよ。	29 金時豆の甘煮 調理員さんが1時間以上崩れないようにコトコトと煮て作る金時豆はホクホクとした食感と優しい甘さの味付けです。	30 鯖 鯖の脂は血液をサラサラにして動脈硬化を予防するEPA、脳を活性化させたDHAがたっぷり含まれています。	11月24日は『和食の日』です。ユネスコ無形文化遺産に登録され今年で10周年になります。日本の食文化の和食を知り、和食の味の基本である「だし」を味わいましょう。 	