

2月

後半分



こんだてひょう



日 (曜日)	おしらせ エネルギー	こんだてめい	きいろの食品 <small>（おもに熱や力になる）</small>	あかの食品 <small>（おもに血や肉や骨をつくる）</small>	みどりの食品 <small>（おもに体の調子を整える）</small>	食育メモ
19 (月)		むぎごはん ぎゅうにゅう せんべい こんさいいわしフライ いそかあえ	こめ むぎ せんべい いとこん あぶら ばんこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく いわし すけそうだら とりにく あおさ みそ のり	だいこん にんじん ねぎ まいたけ たまねぎ ごぼう れんこん にんじん こまつな もやし えのきたけ	<p>奥州っこ給食の日(20日)</p> <p>2月20日は、奥州市が誕生した日です。それを記念して20日は、給食に奥州市産の農畜産物をたくさん取り入れた「奥州っこ給食」にしました。</p> <p>この奥州っこ給食は、「奥州市農畜産物 利用推進協議会」から補助をいただいで実施しています。</p> <p>20日が今年度最後の奥州っこ給食の日ですので、奥州市の恵みに感謝していただきます。</p> <p>20日に使用する地場農畜産物は次の通りです。</p>
	629	はるか			はるか	
20 (火)	☆奥州っこ給食	きんめまいごはん ぎゅうにゅう らんめんいりすましじる にくどうふ なばなのおかかあえ	こめ らんめん かたくりこ さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ なんと ぎゅうにく とうふ かつおぶし	しいたけ ねぎ ごぼう たまねぎ えのきたけ なばな にんじん はくさい	<p>★金芽米ごはん★</p> <p>金芽米とは、玄米の栄養価を残した、おいしい無洗米です。栄養成分と旨み成分を含んだ「亜糊粉層」と胚芽の基底部である「金芽」を残す方法で精米された奥州市産のひとめぼれです。</p> <p>★卵めん入りすまし汁★</p> <p>すまし汁に江刺特産の卵めんと奥州市産の油揚げ、ねぎを入れました。ねぎは、産直来夢くんから納めていただきました。</p> <p>★肉豆腐★</p> <p>前沢産の黒毛和牛と奥州市産の豆腐を野菜と一緒に煮込みました。豆腐は、江刺のたるま豆腐店が奥州市産の大豆を使って作ってくれています。</p> <p>★なばなのおかか和え★</p> <p>なばなは、菜の花の葉や茎の部分で、「春の輝き」という名前前で店頭に並んでいます。茎の部分は、アスパラガスのような味わいです。カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄が豊富な野菜です。野菜キューピットの会から納めていただきました。</p> <p>★米粉とりんごのカップケーキ★</p> <p>奥州市産の米粉と江刺の菊地農場で育てられた卵、佐倉河の高栄果樹園で作られたりんごでカップケーキを作りました。</p>
	717	こめことりんごのカップケーキ	こめこ アーモンド さとう バター	たまご	りんご	
21 (水)		テーブルロール ぎゅうにゅう ポトフ てづくりクリームグラタン	こむぎこ さとう ショートニング じゃがいも マカロニ こめこ なまくりーむ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ウイナー えび ぎゅうにゅう チーズ	きやべつ たまねぎ にんじん しめじ たまねぎ パセリ	<p>★なばなのおかか和え★</p> <p>なばなは、菜の花の葉や茎の部分で、「春の輝き」という名前前で店頭に並んでいます。茎の部分は、アスパラガスのような味わいです。カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄が豊富な野菜です。野菜キューピットの会から納めていただきました。</p> <p>★米粉とりんごのカップケーキ★</p> <p>奥州市産の米粉と江刺の菊地農場で育てられた卵、佐倉河の高栄果樹園で作られたりんごでカップケーキを作りました。</p>
	699	こまつなサラダ	さとう	ツナ	はくさい こまつな コーン	
22 (木)		きんめまいごはん ぎゅうにゅう ほうれんそうのみそじる いかのピリットジャン いりこうやどうふ	こめ きざみふ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう あぶら さとう	ぎゅうにゅう みそ いか こうやどうふ たまご	ほうれんそう だいこん えのきたけ たまねぎ にんにく しょうが にんじん しいたけ グリンピース	<p>★なばなのおかか和え★</p> <p>なばなは、菜の花の葉や茎の部分で、「春の輝き」という名前前で店頭に並んでいます。茎の部分は、アスパラガスのような味わいです。カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄が豊富な野菜です。野菜キューピットの会から納めていただきました。</p> <p>★米粉とりんごのカップケーキ★</p> <p>奥州市産の米粉と江刺の菊地農場で育てられた卵、佐倉河の高栄果樹園で作られたりんごでカップケーキを作りました。</p>
	661	でこぼん			でこぼん	
23 (金)	☆佐小なし	わかめごはん ぎゅうにゅう さわにわん とりのからあげ きりぼしだいこんのごまマヨあえ	こめ ごま かたくりこ あぶら さとう ごま マヨネーズ	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ	だいこん にんじん ねぎ ごぼう にんにく しょうが きりぼしだいこん みずな	<p>★なばなのおかか和え★</p> <p>なばなは、菜の花の葉や茎の部分で、「春の輝き」という名前前で店頭に並んでいます。茎の部分は、アスパラガスのような味わいです。カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄が豊富な野菜です。野菜キューピットの会から納めていただきました。</p> <p>★米粉とりんごのカップケーキ★</p> <p>奥州市産の米粉と江刺の菊地農場で育てられた卵、佐倉河の高栄果樹園で作られたりんごでカップケーキを作りました。</p>
	670					
26 (月)		むぎごはん ぎゅうにゅう どさんこじる だいちとえびのごまからめ きやべつのうめあえ	こめ むぎ じゃがいも バター かたくりこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ えび だいち	たまねぎ コーン しめじ きやべつ はくさい もやし にんじん うめ	<p>★なばなのおかか和え★</p> <p>なばなは、菜の花の葉や茎の部分で、「春の輝き」という名前前で店頭に並んでいます。茎の部分は、アスパラガスのような味わいです。カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄が豊富な野菜です。野菜キューピットの会から納めていただきました。</p> <p>★米粉とりんごのカップケーキ★</p> <p>奥州市産の米粉と江刺の菊地農場で育てられた卵、佐倉河の高栄果樹園で作られたりんごでカップケーキを作りました。</p>
	659	いよかん			いよかん	
27 (火)		むぎごはん ぎゅうにゅう なばなのかきたまじる ぶりのてりやき	こめ むぎ かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう たまご とうふ ぶり	なばな たまねぎ えのきたけ	<p>★なばなのおかか和え★</p> <p>なばなは、菜の花の葉や茎の部分で、「春の輝き」という名前前で店頭に並んでいます。茎の部分は、アスパラガスのような味わいです。カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄が豊富な野菜です。野菜キューピットの会から納めていただきました。</p> <p>★米粉とりんごのカップケーキ★</p> <p>奥州市産の米粉と江刺の菊地農場で育てられた卵、佐倉河の高栄果樹園で作られたりんごでカップケーキを作りました。</p>
	641	かれーふうみきんぴら	ごまあぶら さとう	ぶたにく	ごぼう にんじん いんげん	
28 (水)		コッペパン ぎゅうにゅう ABCスープ けんさんわぎゅうコロッケ かいそうサラダ	こむぎこ さとう ショートニング マカロニ じゃがいも ばんこ あぶら こんにやく さとう	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく かいそう	はくさい たまねぎ (にんじん) マッシュルーム たまねぎ きやべつ コーン	<p>★なばなのおかか和え★</p> <p>なばなは、菜の花の葉や茎の部分で、「春の輝き」という名前前で店頭に並んでいます。茎の部分は、アスパラガスのような味わいです。カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄が豊富な野菜です。野菜キューピットの会から納めていただきました。</p> <p>★米粉とりんごのカップケーキ★</p> <p>奥州市産の米粉と江刺の菊地農場で育てられた卵、佐倉河の高栄果樹園で作られたりんごでカップケーキを作りました。</p>
	680	ヨーグルト	さとう	ヨーグルト		
平均	670	※都合により、献立内容が変更になる場合がありますが、ご了承ください。 ☆うらに『給食だより』をのせていますのでご覧ください☆				



寒さに負けない体を作ろう!

かぜやインフルエンザが流行しています。かぜなどの予防は、日常生活を見直すことが重要です。基本は手洗いの習慣をつけることと、十分な栄養と睡眠をとることです。食事は免疫力を高めるものをバランスよく食べましょう。睡眠不足は免疫力を低下させます。生活リズムよく、十分に睡眠をとりましょう。そのほか、かぜが流行している時は、人混みを避け、部屋を乾燥させないように加湿器を使うなど、生活全般を見直しましょう。

かぜの予防 5つのポイント

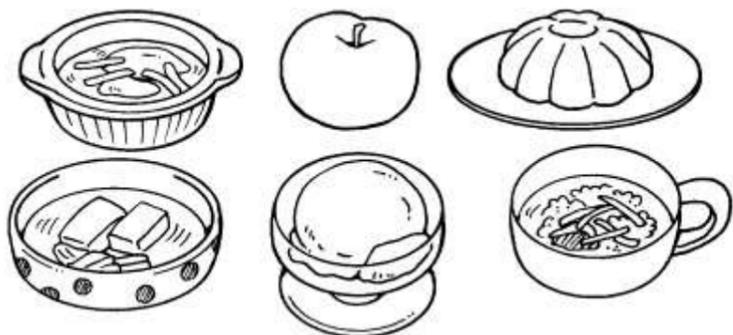
- 1** 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる
 - 2** 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる
 - 3** 外で元気に遊び体力をつける
 - 4** 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける
 - 5** 人混みをさけるようにする
- うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!

朝ごはんをしっかりと食べよう!!

朝ごはんを食べることは、脳にエネルギーを補給するだけでなく、睡眠中に下がった体温を上げるはたらきもあります。体温は1℃下がると免疫力が30%低下すると言われています。しっかりと朝ごはんを食べて、免疫力を高めましょう。

「朝ごはん食べている」ってホントかな?

近頃、菓子やインスタント食品、栄養補助食品などを朝ごはんがわりにしている人が増えています。それらは「食事の補助」や「間食」用なので、食事がわりにすると栄養が偏るなどの問題があります。



かぜをひいた時の食事と対処法

十分な予防対策をしても、かぜやインフルエンザにかかってしまうことがあります。ひいてしまった場合は、悪化させないように気をつけましょう。

どんな食べ物をとればいい

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



かぜの症状にあった食事例

熱がある時



熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されていますので、すぐに補給します

雑炊
煮込みうどん
スープ
果物

など

のどがいたい
せきがひどい時



口当たりやのどごしのよい食品にします。カレーやこしょうなど刺激の強いものはさけるよう気をつけましょう。

茶わん蒸し
ゼリー寄せ
アイスクリーム

など

下痢の時



体の水分がどんどん失われていきますので、十分な水分とミネラルを補給します。また消化のよいものを心がけましょう。

おかゆ
煮込みうどん
豆腐料理
スープ

など