

# 給食たより

2018. 11. 2

篠路中学校  
豊明高等支援学校

## 生活習慣病を予防しよう

生活習慣病は、日頃の悪い生活習慣が積み重なっておこります。昔は成人病といわれ、大人に多い病気とされてきました。しかし、最近では子どもが発症する例もあります。生活習慣病には心臓病や脳卒中、高血圧症、がん、糖尿病などがあります。また、むし歯や歯周病といった歯の病気も歯磨きだけでなく、食べ方にも問題があるといわれています。子どもの頃から気をつけて生活することが大切です。

### 食生活のチェック!



- 朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか?
- いろいろな食品を好き嫌いなく毎日食べていますか?
- 肉だけでなく魚もしっかり食べていますか?
- しょうゆ、ソース、塩など調味料を使いすぎていませんか?
- 甘いものを取りすぎていませんか?
- 食後の歯みがきはしっかりしていますか?

### 運動のチェック!



- 学校で元気に体を動かしていますか?
- 休みの日もしっかり体を動かしていますか?
- テレビやゲームの時間は決めていますか?

### 休養のチェック!

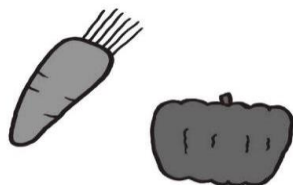


- 早寝、早起きを心がけていますか?
- 睡眠時間は十分にとれていますか?
- つらいことやいやなことがあったとき、話を聞いてもらえる人がいますか?

毎日使っている『目』。疲れをとるには、パソコンやテレビから少し離れるほかに、食べ物からも栄養をとりましょう。

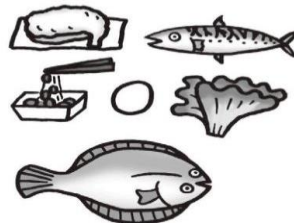


#### ビタミンA



ビタミンAは目の健康に欠かせず、不足すると夜盲症になります。にんじんやかぼちゃには体内で必要に応じてビタミンAとなるβカロテンが豊富です。油で調理すると吸収率が高まります。

#### ビタミンB群



ビタミンB<sub>1</sub>は眼神経の働きを高める役割をしており、豚肉やサバに多く含まれます。ビタミンB<sub>2</sub>は目の疲労回復に役立つといわれています。納豆、卵、まいたけ、カレーなどに多く含まれています。

#### ビタミンC、E



強い抗酸化作用があり、目の細胞をダメージから守ります。ビタミンCは、柿、ピーマン、ブロッコリーなどの野菜やくだもの、ビタミンEはかぼちゃやアボカド、赤ピーマン、アーモンド、サケなどに多く含まれています。



# 11月のよていこんだて

月 5日	火 6日	水 7日	木 8日	金 9日
五目うどん くだもの 青のりポテト	ツナライス ◎こうや豆腐のフライ フルーツカクテル	ごはん 石狩鍋 豚肉のバーベキューソー ス 小松菜ともやしのおひた し	◎★横割りパンズ ★オニオンポタージュ ◎イカバーグ ★スライスチーズ くだもの 照り焼きソース	チキンカレー ◎サイコロサラダ
ソトメ 鶏肉 油揚げ つと 人參 ほうれん草 ごぼう 長 ねぎ しいたけ たもぎ/みかん /じゃが芋 あおのり/	胚芽米 大麦 豆腐 まぐろ水 煮 人參 ごぼう しいたけ グリブス/高野豆腐 小麦粉 卵 ごま/みかん缶 黄桃缶 パイン缶 なし缶 夏みかん缶 りんご ジュース/	精白米/鮭 豆腐 キャベツ 人參 玉ねぎ つきこんにやく しめ じ 長ねぎ/豚肉 小麦粉 しょ うが にんにく 玉ねぎ/小松菜 もやし かつおぶし/	小麦粉 卵 小麦粉/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ 小 麦粉 小麦粉 牛乳 豆乳 小麦粉 小麦粉/いかに たらすり身 玉 ねぎ 小麦粉/小麦/黄桃/	精白米 鶏肉 じゃがいも 人 參 玉ねぎ じゃがいも りんご しょ うが にんにく グリブス 小 麦粉/丸(豚肉 卵) 人參 きゅうり コン ごま油/
12日	13日	14日	15日	16日
みそラーメン きなこポテト パイン缶	◆カレーピラフ(豆腐) レバーしりメンチカツ 小松菜としめじのサラダ 中濃ソース	ごはん みそ汁 ◎◆玉ねぎのかき揚げ (えび入り) くだもの 天丼のたれ	◎★角食(かくしよく) 麦入り野菜スープ ★白身魚のハーブ焼き ★バターポテト りんごジャム	ごはん みそけんちん汁 ひじき入りはるまき のりのつくだ煮
ソトメ 豚肉 しょうが にんに く 玉ねぎ にんじん ごま もやし 長ねぎ ほうれん草 マ ヨマ くきわかめ/じゃが芋 きな こ/パイン/	胚芽米 大麦 小麦粉/ベーコン 豆 腐 人參 玉ねぎ マッシュルーム グ リブス/豚肉 玉ねぎ 豚レバー 小麦粉 パン粉/丸(豚肉 卵) 小松菜 コン しめじ ごま/	精白米/小松菜 厚揚げ/えび あさり さくらえび 玉ねぎ 人參 ごぼう 春菊 ひじき しらす干し 切り干し大根 小 麦粉 卵/みかん/	小麦粉 卵 小麦粉/ベーコン 人 參 玉ねぎ キャベツ じゃがいも 大麦/白身魚 にんにく パセリ パセリ 粉小麦粉/じゃが芋 小麦粉 小麦粉/りんご/	精白米/鶏肉 豆腐 つきこん にやく 人參 大根 ごぼう 長ねぎ/たけのこ 人參 豚肉 ひじき 小麦粉/のり ひじき 水あめ/
19日	20日	21日	22日	23日
<p>豊明祭 振替休業日</p>		肉炒め丼(厚揚げ・小松 菜) みそ汁 くだもの	◎★くろコッペパン ★チキングラタン 大根サラダ くだもの	<p>勤労感謝の日</p>
精白米 豚肉 マヨ 人參 もやし し 小松菜 厚揚げ 小麦粉 玉ねぎ りんご しょうが に んにく ごま/玉ねぎ 油揚げ たもぎ わかめ/みかん/	小麦粉 卵 小麦粉/鶏肉 マヨ 人參 玉ねぎ 小麦粉 牛乳 豆乳 小麦粉 小麦粉 パン粉 パセリ/大根 まぐろ水煮 きゅう り 人參 ごま/柿/			
26日	27日	28日	29日	30日
沖繩そば ごまポテト パイン缶	小松菜じゃこチャーハン ★白花豆コロッケ フルーツミックス	ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものから揚げ 小松菜ともやしのからし和 え	◎★せわりコッペパン ★白菜(はくさい)と肉ポ ルのクリーム煮 ◎ちくわ磯部揚げ チョコクリーム	ごはん 豚汁 揚げぎょうざ おかかふりかけ
ソトメ 豚肉 生姜 にんにく 小ねぎ ほうれん草/じゃが芋 ごま/パイン/	胚芽米 大麦 豚肉 にんにく 人參 しめじ じゃこ/白花豆 じゃがいも 小麦粉 小麦粉/みかん缶 黄桃缶 パイン缶 なし缶 夏み かん缶/	精白米/豆腐 豚肉 ビーマン た けのこ 長ねぎ 人參 しょう が にんにく/からししゃも(子 持ち) 小麦粉/小松菜 もやし ちくわ/	小麦粉 卵 小麦粉/豚肉 すり み 豆腐 玉ねぎ 白菜 人參 マッシュルーム パセリ 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 牛乳 豆乳/ち くわ 小麦粉 卵 青のり/豆乳 チョコレート コンスター	精白米/豚肉 豆腐 じゃがいも こんにやく 人參 大根 ごぼ う 玉ねぎ 長ねぎ しょうが/ 豚肉 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 長 ねぎ たらすり 小麦粉/しらす干し 糸かつお のり ごま/



※牛乳(200ml)は毎日つきます。  
 ※献立の印は◎・・・卵 ★・・・乳製品 ◆えび △アーモンドが  
 含まれている献立です。  
 ※天候や入荷状況により献立や食材、果物は連絡なく変更する場合が  
 あります。  
 ※しらすなどの小魚やししゃも、海藻などは、小さなかに・えびなど  
 の甲殻類や貝殻などが混入している場合があります。