



| 日 | 献立名 | アレルギー | 使われてい いる 食 品 と お も な 働 き | | | | エネルギー (Kcal) たん白質(g) | 備考 |
|------------------|-----------------|----------------|--------------------------|----------------------------|---------------------|---|----------------------|------------------------------------|
| | | | 体を作る食品(赤色) | 体の調子を 整える食品(緑色) | エネルギーの もとになる食品(黄色) | 調味料 | | |
| 30 火 | ご飯 | | | | こめ | | 849 | おこげをスー プの中に入れ てくださいま しょう。 |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 鯖のカレー焼き | さば 小麦 大豆 | さば | しょうが | | しょうゆ 酒 カレーこ | | |
| | 華風和え | 大豆 小麦 ごま | | ほうれんそう もやし | はるさめ さとう ごまあぶら ごま | しょうゆ 酢 | | |
| 31 水 | おこげ中華スープ | 豚 卵 鶏 大豆 小麦 ごま | うずらたまご ぶたにく | キャベツ チンゲンサイ にんじん たけのこ しょうが | もちごめ あぶら でんぷん ごまあぶら | 塩 チキンブイヨン しょうゆ 酒 ちゅうかスープのもと | 31.3 | |
| | ソフトめん | 小麦 | | | ソフトめん | トマトケチャップ ハヤシルウ トマトビュール スープストック ベンヤメルソース 赤ワイン こしょう | 863 | 大学芋は、さ つまいもを油 で揚げて甘 いたれをから めて作ります。 |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ツナ入りミートソース | 豚 小麦 大豆 鶏 乳 | ぶたにく まぐろ みそ | たまねぎ にんじん トマト にんにく | さとう あぶら | | | |
| | 大学芋 | ごま 大豆 小麦 | | | さつまいも さとう あぶら ごま | しょうゆ 酢 | 32.8 | |
| ゆで野菜 (青じそドレッシング) | ドレ(小麦 大豆 りんご 豚) | | キャベツ きゅうり にんじん | | あおじそドレッシング | | | |

○焼津市では、下記の食品を『アレルギー物質』欄に記載します。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイフルーツ 牛肉 くるみ さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ カシューナッツ ごま

○物資の購入の都合により献立や使用材料を変更することがあります。

『』のマークは、魚介類を使ったメニューです。

★『』のマークは、どんぶりが付くメニューです。

大切です 朝ごはん!

朝は1日のはじまりです。寝ていた体も頭も活動を開始するときです。朝ごはんを食べると、眠っていた頭や体が目覚め、活動をはじめます。



朝ごはんを食べないとどうなるの?

体の調子が悪くなる

朝食をとらないと、動くためのエネルギーを体の中から無理につくるので、ぼんやりしてしまったり、体温が上がらなかつたりして疲れてしまいます。



頭がしっかり働かない

脳は24時間休みなく働いています。一食でもめくと、頭を活発に働かせることができなくなります。



イライラする

おなかですいてくると、イライラしたり、怒りっぽくなったりします。



肥満になる

空腹時間が長くなると、体内では栄養素を蓄えておこうとするので、逆に太りやすくなります。



どんな朝ごはんがよいの?

朝ごはんはバランスが大切です。主食・主菜・副菜・汁物をそろえましょう!

主食

ごはんやパン、めんなど。主食は炭水化物が多く、脳にエネルギーを与えて、脳を目覚めさせる働きがあります。



主菜

肉料理や魚料理、卵料理など。たんぱく質が多く、体をつくれます。



副菜

野菜や果物、きのこなど。副菜はビタミンやミネラルが豊富です。体の調子を整え、病気を予防するはたらきがあります。



汁物

みそ汁やスープ、牛乳など。汁物などは水分を補給する役割があります。また、不足する栄養を補うこともできます。



食に関する指導

学級活動「朝食でパワーアップ大作戦」(豊田小5年生)



・・・特に、緑がとれていないから、これからは黄、赤、緑のバランスを考え、食事をとりたいです。調理しなくてもできるトマトやレタスなどは大大好きなので自分で用意して食べたい。



6月に行った朝食の食育授業です。「朝食ってそんな力があつたんだね」と朝食を見直す声が上がりました。朝食の必要性を知った子どもたちは、料理カードを選びながらおすすめの朝食を作りました。

朝食を考える活動を通して、「トマトやレタスをそえたり、牛乳を出したり、自分でできることはやっていきたい」という5年生らしいすばらしい感想がありました。

のびたくんとしすかちゃんの朝食を例にして、赤黄緑の3つの栄養のことを教えてもらったので、今後の朝食に生かそうと思います。あと、お母さんが毎日作ってくれているので、感しゃしようと改めて考えました。