

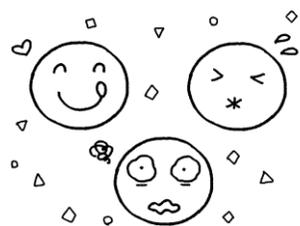
# 食育だより



食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好ききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。



## 生まれながらの好ききらいってあるの？



動物は体に必要なものを「おいしい」、有毒なものを「まずい」と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘みやうまみ、塩などの塩みを好みます。一方、酸みや苦みを避けます。これは腐敗したものは酸っぱく、毒物は苦いものが多いからです。しかし、酸みや苦みのあるものでも、体験を重ねることで無害だとわかると、食べられるようになっていきます。

**Q. 栄養のバランスがとれていれば好ききらいがあってもよいのでは？**

**A.** 栄養バランスの面からいえば、同じ栄養素が含まれた食べ物を食べていれば問題はありません。ただし、日本には地域色豊かな地場産物や郷土料理があり、世界にはさまざまな料理があります。苦手なものが少なければ、こうした食材や料理を楽しむ、食の幅を広げることができます。



## 苦手な食べ物を食べやすくする一工夫

例えば、レバーの臭みは血のかたまりや脂肪を取り除いて牛乳や塩水に浸けて取ります。ピーマンの苦みは油で炒めたり、肉詰め焼きにしたりするとやわらぎます。

その食べ物の苦手な部分を知り、それを解決するような調理法にすると食べやすくなります。



## 「食べられない」こともある



好ききらいで「食べない」のではなく、人によっては「食べられない」「食べてはいけない」ものがあります。それは食物アレルギーや信仰している宗教上の理由などによります。これらは好ききらいとは違うので、覚えておいてください。



5月30日は



ごみ処理には、たくさんのエネルギーが必要です。これを機会に、ごみを減らすためにできることを家族で話し合ってみませんか？

## スマホのながら食べはやめよう



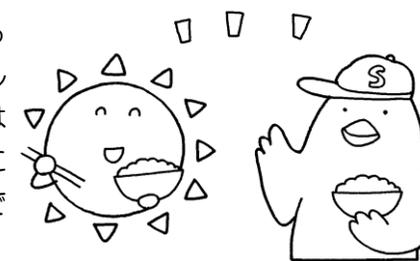
食事に関係のないものはテーブルの上に置かないのがマナーです。みんながスマホを使うと会話もなくなります。ながら食べはやめて、食事に集中しましょう。

みんなで  
楽しく食べよう



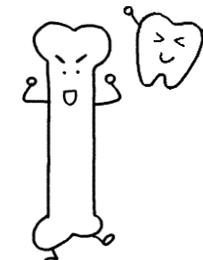
## 運動会当日もしっかり朝ごはん！

わたしたちは、運動するためのエネルギーを食事によって補給しています。特に朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です。例えば夜7時に夕ごはんを食べた場合、朝ごはんをぬくと、昼の12時まで約17時間も絶食することになってしまいます。運動会当日は、午前中から元気に活動できるように、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。



## 成長期に大切なカルシウム！

カルシウムは骨や歯のおもな構成成分です。不足すると骨粗しょう症などの原因になります。骨粗しょう症予防には10代のうちに骨量を多くしておくことが大切です。それには子どもの頃から栄養バランスがよく、カルシウムの多い食事をとることが重要です。牛乳や小魚、青菜など、カルシウムの多い食品を積極的に食べましょう。





日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
6 金	ごはん			米		674 kcal
	とうふハンバーグきのこソース		ぶたひきにく・とうふ	パンこ・ながいも・さとう	たまねぎ・しめじ・えのき	25.1 g
	ブロッコリーのうめかつお	○	かつおぶし	さとう	ブロッコリー・キャベツ・もやし	22.4 g
	ABCスープ		ウインナー	マカロニ	こまつな・はくさい・たまねぎ・にんじん	2.5 g
	チョコクレープ			チョコクレープ		
9 火	ごはん(たまごふりかけ)		たまご	米		664 kcal
	いかのピリッとジャン		いか	かたくりこ・なたね油	ねぎ・にんにく・しょうが	29.3 g
	だいごんのわふうサラダ	○	かつおぶし・わかめ	オリーブ油・さとう	キャベツ・きゅうり・だいごん	22.0 g
	とんじる		ぶたにく・とうふ・あぶらあげ	こんにやく	ごぼう・だいごん・にんじん・こまつな	2.5 g
	いちごヨーグルト		ヨーグルト			g
10 火	ごはん			米		660 kcal
	なっとうあえ		なっとう・のり		ほうれんそう・にんじん・もやし	31.7 g
	サバのみそに	○	さば・みそ	さとう	しょうが・ねぎ	21.1 g
	せんべいじる		とりにく・あぶらあげ	なんぶせんべい	ごぼう・はくさい・にんじん・ねぎ	2.1 g
	オレンジ				オレンジ	
11 水	ごはん			米		667 kcal
	コンドライカレー(ルウ)	○	ぶたひきにく・だいず	なたね油	コーン・マッシュルーム・セロリ・たまねぎ	20.0 g
	シーザーサラダ		ベーコン・チーズ・クルトン	マヨネーズ	キャベツ・きゅうり	20.8 g
	フルーツポンチ			さとう・ナタデココ	みかん・パイナップル	2.1 g
12 木	ちゅうかめん			ちゅうかめん		630 kcal
	しょうゆラーメン(スープ)	マスジカ ツアト	ぶたにく・なると		ほうれんそう・ねぎ・もやし	26.3 g
	チキンなんばん		とりにく・たまご	マヨネーズ・なたね油・さとう	きゅうりのピクルス	23.0 g
	ごまきゅうり			ごま・ごま油	きゅうり	2.4 g
13 金	ターメリックライス			米		676 kcal
	チキンディア(ルウ)	○	とりにく・ベーコン・牛乳	バター・こむぎこ・なたね油	にんにく・たまねぎ・パセリ	20.3 g
	こまつなとコーンのサラダ		わかめ	ごま・ごま油・さとう	コーン・トマト・キャベツ・こまつな	27.8 g
	いちごタルト		ホイップクリーム	タルト	いちご	1.6 g
16 月	さけわかめごはん		さけ・わかめ	米		607 kcal
	にくじゃが	○	ぶたにく	じゃがいも・しらたき・さとう	にんじん・たまねぎ・えだまめ	24.4 g
	ハンサンスー		やきぶた・わかめ	はるさめ・ごま油	にんじん・きゅうり	16.8 g
	シュークリーム			シュークリーム		2.2 g
17 火	ごはん			米		628 kcal
	マーボーどうふ(ぐ)	○	ぶたひきにく・とうふ・みそ	なたね油・ごま油・さとう	ほししいたけ・にら・にんじん・にんにく	26.0 g
	パンパンジー		とりにく	ねりごま・すりごま・さとう	しょうが・ねぎもやし・キャベツ・きゅうり	19.1 g
	とうにゅうあんじん		とうにゅう	さとう	パイナップル・みかん	2.0 g
18 水	ジャコガリックライス	○	ベーコン・ちりめんじゃこ	米・オリーブ油	パセリ	632 kcal
	スペインオムレツ		たまご・チーズ	なたね油・じゃがいも	にんじん・たまねぎ	24.3 g
	ジュリアンスープ		ぶたにく・ベーコン		たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ	21.6 g
	あおりんごグミ				あおりんごグミ	2.9 g

食材料の都合により、献立を変更する場合があります、ご了承ください。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
19 木	ごはん			米		675 kcal
	ぶたどん(ぐ)		ぶたにく	さとう・しらたき	たまねぎ・にんじん・えだまめ	26.2 g
	ツナサラダ	○	ツナ・くわわかめ	なたね油・ごま	たまねぎ・にんじん・キャベツ・コーン	23.5 g
	がまくんとかえるくんクッキー		たまご	こむぎこ・チョコ・バター		1.7 g
20 金	クロワッサン			クロワッサン		638 kcal
	てづくりソーセージ	○	ぶたひきにく	パンこ	たけのこ・たまねぎ・セロリ・たまねぎ	28.7 g
	ようふうにごみ		ぶたにく・なまあげ・ベーコン	なたね油・じゃがいも	だいごん・ごぼう・にんじん・たまねぎ	33.7 g
	ミルメーク(コーヒー)			ミルメーク		2.6 g
23 月	ごはん			米		689 kcal
	ブルコギふうやきにく(ぐ)	○	ぶたにく	なたね油・さとう・ごま	りんご・ねぎ・ピーマン・もやし・にんじん	24.9 g
	うずらたまごとわかめのスープ		うずらたまご・なると・わかめ	ごま油	えのき・ねぎ・にんじん	24.4 g
	ぶどうゼリー			ナタデココ・クールゼリーの素	ぶどうジュース	2.1 g
24 火	ごはん			米		601 kcal
	3しょくそぼろ(ぐ)	○	とりひきにく・たまご・だいず	なたね油・さとう	えだまめ	25.2 g
	ちくわとえのきのすましじる		ちくわ・とうふ		えのき・みつば・にんじん	17.6 g
	らびもち		きなこ	わらびもち・くろみつ		1.3 g
25 水	ナポリタン	○	ぶたひきにく	スパゲティ	マッシュルーム・たまねぎ・ピーマン	647 kcal
	イタリアンサラダ		たご	オリーブ油・さとう	キャベツ・きゅうり・トマト	20.0 g
	バナナアップケーキ		たまご・牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう	バナナ	23.8 g
						2.6 g
26 木	ごはん			米		623 kcal
	さけのさいきょうやき	○	さけ・みそ	さとう		32.3 g
	やきにくサラダ		ぶたにく	なたね油・さとう	にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり	17.0 g
	はんぺんのすましじる		はんぺん・とうふ		にんじん・こまつな・えのき	2.2 g
カスタードプリン				カスタードプリン		
27 金	ごはん			米		636 kcal
	ハッシュドポーク	○	ぶたにく・チキンブイヨン	なたね油・こめこ	たまねぎ・マッシュルーム・しめじ	20.2 g
	バリバリサラダ			ごま油・なたね油・さとう	れんこん・ごぼう・キャベツ・きゅうり	18.7 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト・なまクリーム	はちみつ	バナナ・みかん・パイナップル	1.8 g
31 火	シュガートースト	○		食パン・マーガリン・さとう		633 kcal
	とりのからあげ		とりにく	かたくりこ・こめこ・なたね油	しょうが・にんにく	24.5 g
	フレンチきゅうり			なたね油・さとう	きゅうり・たまねぎ	29.9 g
	ミネストローネスープ		ぶたにく・いんげんまめ	オリーブ油・さとう	にんじん・たまねぎ・セロリ・キャベツ	2.5 g



今月から、献立を担当する栄養士の山田希望(のぞみ)です。行徳小では、920人分の給食を18人の調理員さんたちが作っています。とてもやさしくて、仲がよいメンバーです。こんなに大きな学校は初めてですが、みんなが毎日の給食を楽しみにしてくれるよう、調理員さんたちとがんばります!! 5月のメニュー「てづくりソーセージ」は、試作を重ねたレシピです。大きな輪で蒸すソーセージ、どうぞお楽しみに♪

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
栄養量の基準値	650kcal	27.0g	19.6g	2.0g
4月 平均値	646kcal	25.3g	22.5g	2.2g