

2022年度 3月の給食予定献立表

【盛りつける食器】(大)→大皿 (小)→小皿 (わ)→おわん

市川市立高谷中学校

今月の給食目標

自分の食事をふりかえろう

1年間をふり返ってみましょう

日足が伸びて、夕方になってまいふ明るくなってきました。まだまだ寒い日もありますが、あちらこちらで春の兆しを感じられ、心がうきうきしてきます。昔から「三寒四温」といいますが、寒い日と温かい日を交互にくり返し、春は確実に近づいてきています。3月は1年の学びの締めくくりです。体調管理に気をつけ、ぜひ有終の美を飾ってください。

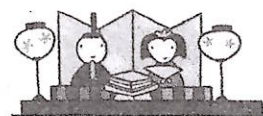
日	献立名	赤の仲間□ 血や肉になる		黄の仲間□ 熱や力の元になる		緑の仲間□ 体の調子を整える		たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとことメモ
1 水	ごはん(大) 牛乳 豚のコーンマヨネーズ焼き いぶりがっこ和え(小) きりたんぼ汁(わ) りんご	さわら かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ きりたんぼ	あぶら	パセリ ほうれんそう にんじん せり	どうもろこし キャベツ だいこん ねぎ ごぼう はくさい まいたけ りんご	848 kcal 33.8 g 25.0 g 2.5 g	いぶりがっこは、秋田県の伝統的な漬物です。干した大根が寒い冬凍ってしまわないように、囲炉裏の上に吊るして燻したものです。
2 木	ごはん(大) 牛乳 揚げぎょうざ(大) プルコギ(小) 中華風たまごスープ(わ) 豆乳いちごアイス	ぶたにく とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	こめ さとう マロニー かたくりこ いちごとうにゅうアイス	あぶら ごまあぶら ごま	あかピーマン にら こまつな	ぎょうざは中国生まれの料理です。中国では縁起の良い食べ物とされて、お正月や年越しに食べる地域もあるそうです。	793 kcal 28.2 g 24.2 g 2.7 g	ぎょうざは中国生まれの料理です。中国では縁起の良い食べ物とされて、お正月や年越しに食べる地域もあるそうです。
3 金	穴子ちらし寿司(大) 牛乳 いかのかりん揚げ(小) 湯葉すまし(わ) ひなまつりゼリー	あなご たまご いか ゆば とりにく かまぼこ かつおぶし	こんぶ ぎゅうにゅう あんにとんどうふ	こめ さとう かたくりこ しらたき ゼリーのもと	あぶら	にんじん さやいんげん みつば	しいたけ かんぴょう しょうが だいこん たけのこ	864 kcal 36.4 g 20.6 g 2.8 g	アナゴはウナギに似た形の魚で、天ぷらやお寿司で食べられています。関東は煮あなご、関西では焼あなごが好まれるようです。
6 月	ごはん(大) 牛乳 ポークカツカレー(大) ヒレカツ(大) ひじきのマリネ(小) いちご&いちごのケーキ	ぶたにく いんげんまめ ハム	ぎゅうにゅう ひじき	こめ じゃがいも さとう	あぶら	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり もやし いちご	1037 kcal 32.6 g 37.6 g 2.6 g	高谷中3年生最後の給食です。リクエストの多かったカレーといちごをセルフでのせるいちごケーキで卒業をお祝いします。
7 火	ごはん(大) 牛乳 チーズハンバーグ(小) イタリアンサラダ(小) ABCスープ(わ)	ぶたにく だいたい たまご サラミ ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	こめ パン チーズ さとう マカロニ	あぶら オリーブオイル	トマト あかピーマン にんじん さやいんげん	きゅうり たまねぎ にんにく キャベツ きピーマン セロリー	890 kcal 31.4 g 31.0 g 2.9 g	ハンバーグの中にチーズを加え、焼き上げます。チーズは牛乳の栄養分が濃縮されているので、カルシウムがとても豊富です。
8 水	セサミトースト 牛乳 白菜のシチュー(わ) ツナサラダ(小) カップDEヤクルト	とりにく とうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ カップDEヤクルト	しょうパン さとう こむぎこ	バター ごま あぶら	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい エリンギ だいこん どうもろこし レモン	870 kcal 27.9 g 42.4 g 2.6 g	豆乳には、成長期に不足しがちなミネラル鉄分が豊富に含まれています。
9 木	カレー麻婆丼(アマランサスごはん)(大) カレー麻婆丼(具)(大) 牛乳 中華風春雨スープ(わ) 寿太郎みかん	ぶたにく レンズまめ とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	こめ アマランサス ごま さとう マロニー	ごまあぶら あぶら	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ きくらげ もやし ねぎ みかん	807 kcal 33.4 g 22.6 g 2.9 g	アマランサスは南アメリカの先住民族が栽培していた穀物です。鉄分は白米の1倍も含まれています。
13 月	ソース焼きそば(大) 牛乳 めかぶと水菜のかき玉汁(わ) フルフルみかんデザート(小)	ぶたにく エビ イカ ゆば かつおぶし たまご	あおのり ぎゅうにゅう めかぶ こんぶ	ちゅうかめん かたくりこ デザートベース	あぶら	にんじん みずな	しょうが もやし キャベツ たけのこ えのきだけ みかん	788 kcal 35.4 g 22.1 g 3.3 g	水菜は江戸時代の書物にも登場する京野菜のひとつです。水と土だけで作られることから水菜と呼ばれています。
14 火	ごはん(大) 牛乳 豚のしょうが焼き(小) ポテトサラダ(小) わかめと小松菜の味噌汁(わ) せとか	ぶたにく ハム あぶらあげ とうふ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが きゅうり どうもろこし しめじ せとか	831 kcal 31.2 g 29.0 g 1.9 g	せとかは、表面はつるつるでなめらか、皮は薄くてむきやすく、そしてとても甘味が強くジューシーなかんきつ類です。
15 水	ごはん(大) 牛乳 陰のピリットジャン(小) おかか和え(小) 根菜けんちん汁(わ) 清見オレンジ	さけ とりにく かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ かたくりこ こむぎこ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	ほうれんそう みつば にんじん こまつな	しょうが にんにく ねぎ キャベツ だいこん ごぼう きよみオレンジ	786 kcal 36.9 g 21.4 g 2.5 g	清見オレンジは静岡生まれで、ミカンとオレンジをかけ合わせたかんきつ類です。
16 木	お赤飯(大) ミルク牛乳 鶏のから揚げ(小) おひたし(小) 鉄白すまし汁(わ) 鉄&葉酸ヨーグルト	ささげ とりにく はんぺん かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ ヨーグルト	こめ もちごめ ミルク かたくりこ さとう	ごま あぶら	にんじん ほうれんそう こまつな	にんにく もやし えのきだけ たけのこ ねぎ	865 kcal 36.7 g 21.8 g 2.6 g	今年度最後の給食は、二俣小6年生の卒業おめでとう献立です。

高谷中平均値(3月)		栄養量の基準値	
エネルギー	853Kcal		830Kcal
たんぱく質	33.1 g		34.0 g
脂質	27.1 g		25.0 g
食塩	2.6 g		2.5 g

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。



3日(金)は桃の節句です。給食でもちらし寿司などを食べてお祝いします。



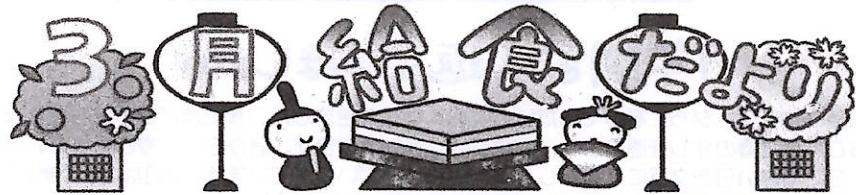
<input type="checkbox"/> 朝ごはんは毎日しっかり食べてきましたか? 	<input type="checkbox"/> 食事の前の手洗いはしっかりできましたか? 	<input type="checkbox"/> 給食当番の仕事をきちんとできましたか?
<input type="checkbox"/> 食器を正しく配膳して食べることができましたか? 	<input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはきちんとできましたか? 	<input type="checkbox"/> はしを正しくもって使うことができましたか?
<input type="checkbox"/> よい姿勢で食事のマナーを守って食べられましたか? 	<input type="checkbox"/> よくかんで食べられましたか? 	<input type="checkbox"/> 季節の食べ物や行事食を楽しめましたか?
<input type="checkbox"/> 給食のきまりを守って協力し合い楽しい給食時間にできましたか? 	<input type="checkbox"/> 栄養バランスを考え、好き嫌いなく食べることができましたか? 	<input type="checkbox"/> おやつは食べる時間と量を決めて食べることができましたか?

いくつ〇がつきましたか?
 ○が9個以上 すばらしい。新しい学年もこの調子で!
 ○が6~8個 あともう1歩。できなかったことは次の学年でがんばってみよう!
 ○が0~5個 できそうなことからチャレンジして、できることをどんどんふやそう!

果立で!食育の学びとともに

今年も1年間、食と健康、文化についていろいろ学んできました。1つでも発見できたり、改善できたことがあるといいなと思います。3年生はいよいよ卒業ですね。これからは給食もなくなり、自分の食と健康について自分で考え、決めていかなければならない場面がいっそう増えてきます。果立していくみなさんへ、学校給食からのメッセージです。

<h4>その一食が自分をつくる!</h4> <p>健康と食の強いつながりは授業で学び、また毎日の給食を通して伝えてきました。「食べることは生きること」です。決してグルメになる必要はありませんが、食べることをおろそかにせず、いつも大切に考えられる人になってください。</p>	<h4>食を通した心や気持ちのやりとりを大切にできる人に</h4> <p>おいしいものを食べると、人は笑顔になれます。そして毎日の食卓の向こう側には、食べ物となった動物の命や、たくさんの人たちの働きや努力、また何より食べるあなたのことをいつも大切に思っている優しい気持ちがあります。そうした思いをきちんと受け止め、いつも感謝して食べられる人になってください。</p>	<h4>食べることを通して、世界を見つめる視野を広げる</h4> <p>食卓には先人から受け継いできた文化が宿り、調理はときが一番身近な科学でもあります。そして食べることを通して、私たちは否応なしに社会や世界の問題と真摯に向き合わなければならぬこともあります。一口に「食」といっても、さまざまな切り口があり、学ばば学ばば、知れはるほど深くなっていくものなのです。</p>
--	---	---



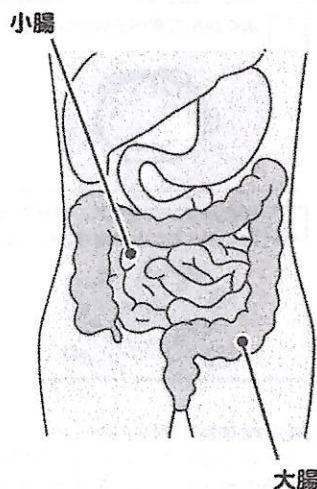
日々の生活で、おなかの具合が悪くなることは誰でも経験があるかと思います。おなかをくだしたり便秘になったり…。こういった現象は、じつは腸内環境にも関係しています。今回は腸の大切さをお伝えいたします。

腸はこんなところ

腸は人体の中で一番長い消化器官で、主に小腸と大腸に分かれています。それぞれこんな働きをしています。

●小腸では栄養を吸収する

口で細かく砕かれた食べ物は、だ液や胃の消化液で分解されドロドロのかゆ状になり小腸に運ばれます。小腸の内側にはひだがたくさんあり、さらに表面は「柔毛」と呼ばれる小さな突起に覆われています。そこから分解された栄養素が吸収されます。



●大腸では不要物を排泄する

栄養素は小腸でほぼ吸収されますが、胃や小腸で消化吸収されなかった食物繊維などの食べ物のかすは大腸へ運ばれます。大腸に住んでいる腸内細菌がそれらをえさに活動します。また大腸では水分が吸収されますので、未消化物はだんだん固形状となり便となって排泄されます。

腸の健康バロメーターは菌

腸が元気に働いているか？ それは排便で様子を見ることができます。元気でないと冒頭で挙げたように、おなかをくだしたり便秘になったりします。

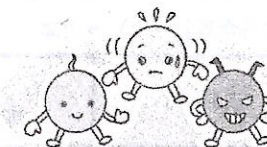
こういった現象が起こるのは大腸の中の腸内細菌のバランスに関係があります。大腸の中には1000種類以上、100兆個、重さにすると1.0～1.5kgにもなる腸内細菌が存在します。これらの菌がバランスよく住みついているといいのですが、そのバランスが崩れるとおなかの調子が悪くなります。

では、どんな状態がバランスがよいと言えるのでしょうか？ じつに1000種類以上もある菌ですが、大きく分類すると3種類に分けられます。



大腸の中の3つの菌のバランス

その3つとは、善玉菌、悪玉菌、日和見菌です。

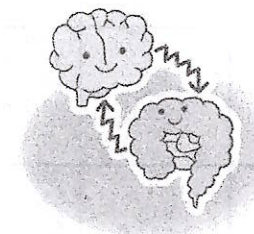
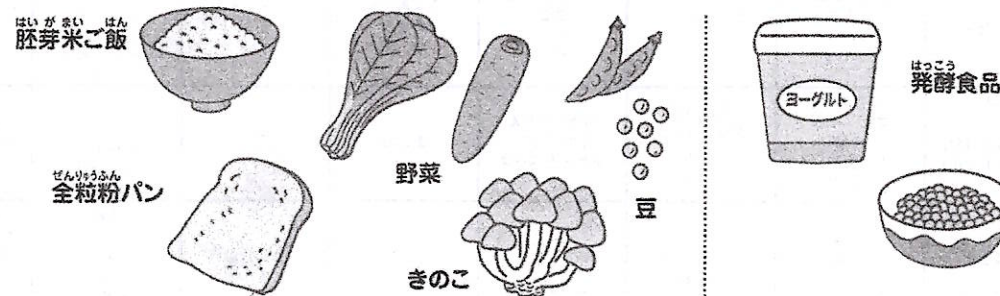


善玉菌	体によい働きをする(ビフィズス菌・乳酸菌など)
悪玉菌	有害物質をつくり出す(ウェルシュ菌・黄色ブドウ球菌など)
日和見菌	優位な方に味方になる

バランスがよいのは、善玉菌20%、悪玉菌10%、日和見菌70%の割合です。悪玉菌の割合が高くなると腸内環境が悪化してしまおうのですが、そのカギは70%を占める日和見菌が握っています。なんと日和見菌は良い働きも悪い働きもする菌なのです。腸内環境をよくするには日和見菌をよい方の味方につけ、悪玉菌に傾かないようにするのがポイントになります。

腸内環境を整えるために

食事といえば食物繊維が多い、未精製の穀類(玄米・胚芽米、全粒粉、雑穀)、野菜やきのこ類、豆類などの食品をとることです。また「プロバイオティクス」とよばれる、生きた善玉菌を腸に届ける食品をとることも有効です。ヨーグルトや納豆などの発酵食品がこれにあたります。ただし、腸内細菌は便と共に体外へ排出されてしまうので、毎日欠かさず食べたいものです。



また腸内環境を悪化させる要因にストレスもあげられます。脳と腸は、常に情報を交換し合い、互いに影響を及ぼし合う関係にあります。毎日楽しく過ごすことも、おなかの調子を整える役割になっています。

おなかの具合が悪いと気持ちも落ち込んでしまいますよね。腸をいたわって過ごしていきましょう。



白井先生のTwitterもご覧ください