

平成28年12月分 学校給食献立表

★都合により献立を変更することがあります

日 曜日	献 立	使 わ れ て い る 食 品						
		血や体をつくるものになる食品		からだの調子をととのえる食品			熱や力のもとになる食品	
		【赤色】		【緑色】			【黄色】	
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン		炭水化物	脂肪
1群	2群	3群	4群		5群	6群		
1 (木)	牛乳 十六穀ごはん ごましお はたはたのから揚げ ブロッコリーサラダ 肉じゃが	はたはた ぎゅうにく	牛乳	ブロッコリー にんじん いんげん	キャベツ とうもろこし たまねぎ	こめ じゃがいも	じゅうろっこまい さんおんとう マヨネーズ	ごま あぶら わふうごまドレッシング
2 (金)	牛乳 白飯 シューマイ もやしナムル チャンポン麺	シューマイ ぶたにく えび いか なるとまき	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ ねぎ	こめ ちゅうかめん	さんおんとう でんぶん	ごまあぶら ごま
5 (月)	牛乳 白飯 鮭の塩焼き 五目煮豆 さつま汁 ヨーグルト	さけ さいたまあげ うすあげ	牛乳 こぶ ヨーグルト	にんじん いんげん	たけのこ ごぼう ねぎ	こめ じゃがいも	さんおんとう	
6 (火)	牛乳 親子丼 ごぼうとお豆のサラダ みかん	とりにく たまご はつがだいず	牛乳	みつば にんじん	たまねぎ みかん	ごぼう きゅうり	こめ さんおんとう	わふうごまドレッシング マヨネーズ ごま
7 (水)	牛乳 白飯 鯖のカレー揚げ おひたし 豚大根	さば ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	はくさい だいこん	こめ さんおんとう	むぎ でんぶん	わふうごまドレッシング あぶら
8 (木)	牛乳 ミルクロール あげパン ポークビーンズ 白菜とコーンのスープ 型抜きチーズ	きなこ ぶたにく しろいんげんまめ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ はくさい ねぎ とうもろこし	ミルクロール じゃがいも	グラニューとう さんおんとう	あぶら
9 (金)	牛乳 ソースカツライス みそけんちん汁	ぶたにく たまご うすあげ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	こめ こむぎこ	むぎ パンこ	あぶら ごまあぶら
12 (月)	牛乳 白飯 おじゃがのマヨネーズ風味 かきたま汁	ぶたにく たまご ふかし とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが えだまめ えのき ねぎ	こめ じゃがいも	さんおんとう でんぶん	マヨネーズ
13 (火)	牛乳 わかめごはん 石垣フライ チーズポテト かぶのスープ	しろみぎかな(ホキ) ベーコン	牛乳 わかめ チーズ	こまつな にんじん	キャベツ かぶ	こめ じゃがいも	むぎ あぶら	ごま あぶら バター
14 (水)	牛乳 白飯 卵焼き れんこんのしぐれ煮 きのこ汁 みかん	たまごやき ぎゅうにく うすあげ	牛乳	にんじん いんげん	れんこん しょうが えのき なめこ ねぎ みかん	こめ さといも	さんおんとう	
15 (木)	牛乳 カレーライス 大根サラダ 福神漬	ぎゅうにく	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	にんにく だいこん たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも	むぎ あぶら カレールー	わふうごまドレッシング
16 (金)	牛乳 白飯 焼き肉 中華風たまごスープ りんご	ぎゅうにく たまご とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ ねぎ りんご	こめ でんぶん	さんおんとう あぶら ごま	
19 (月)	牛乳 白飯 ㊤ふりかけ 酢豚 パンバンジーサラダ	ぶたにく うずらたまご とりにく	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ さんおんとう	でんぶん あぶら	わふうごまドレッシング
20 (火)	牛乳 白飯 ふりかけ かぼちゃのそぼろあん 根菜のごま汁 ゆずゼリー	ぶたにく つぶじょうだいず もめんどうふ うすあげ みそ	牛乳	かぼちゃ いんげん にんじん	しょうが だいこん ごぼう ねぎ	こめ でんぶん ゆずゼリー	さんおんとう さといも あぶら ごま	
21 (水)	牛乳 コーンピラフ 鶏肉のパーベキューソース ジュリエンスープ クリスマスケーキ	ベーコン とりにく ぶたにく	牛乳	あかピーマン ピーマン こまつな	とうもろこし たまねぎ キャベツ にんじん	こめ むぎ クリスマスケーキ	バター あぶら	

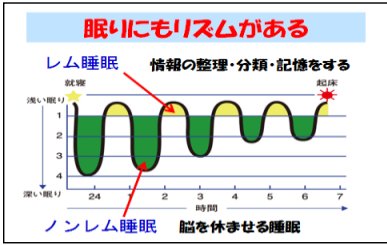
【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています

11月7日 3年生の学年集会にて
「目標にむかって」・・・睡眠と朝ごはん



2学期の行事も終わり、3年生は自分たちの目標に向かって勉強する時期になってきました。そこで、効率よく勉強が進むように睡眠の役割と朝ごはんについて学習しました。3年生だけでなく、1・2年生にも大切なことなので、参考にしてください。

睡眠について



眠りにはリズムがあります。体は眠っているけれど、脳は起きている状態の「レム睡眠」と、体も脳も深く眠っている「ノンレム睡眠」を数回繰り返しています。寝る時間が、遅くなるとノンレム睡眠の深さが浅くなり、脳がゆっくり休めなくなります。体のつかれは、横になって休むだけでも、ある程度回復できますが、脳は、起きている間中、ずっと動きっぱなしで、眠ることしか休息できません。みんながノンレム睡眠の状態を作ってこそ脳は疲れから回復され、次の日には元気に働けます。

記憶の整理と定着
一日のうちに学習したことを脳の中で整理して、定着させる。

勉強したあとは、たっぷり睡眠をとろう

睡眠することで、一日のうちに学習したことを、寝ている間に、脳の中で整理して、定着させてくれます。せっかく、遅くまでがんばって勉強しても、睡眠が足りないと定着しません。がんばったことを生かすためにも、勉強したあとは、起きているのではなく、たっぷり睡眠をとることが大切です。

食事について

ポイント① 必食！朝ごはん
朝ごはん、脳と体を目覚めさせてくれます。体温があがり、活動モードに切り替わります。脳の温度もあがり、やる気が出てきます。

ポイント② 食事で朝型にリセット
試験は、午前中です。夜型生活の人は早めに朝型に戻しましょう。朝屋の3食を規則正しくとると、朝型に早く戻せます。早起きをして、朝の光を浴びると生体時計がリセットします。朝早く起きるようになれば、自然と夜は早く眠るようになります。

脳のエネルギー源
脳のエネルギー源となるものは、パンやごはんなどの炭水化物からできるブドウ糖だけです。

一回の食事でたくわえられる量は 12時間分です！

脳は寝ている間も働いているので、夕食を7時に食べたとしたら、翌朝7時には糖質がないこととなります。朝食をとると脳は活発に働きますが、とらないと栄養不足になって働きません

ポイント③ ストレスに負けない体づくり
試験のプレッシャーだけでなく、寒さからも体は相当なストレスを受けています。ストレスによって体内のビタミンCはどんどん消費されることが知られています。ビタミンCは体がストレスと闘うために必要な栄養素です。また、かぜ予防にも効果があります。野菜や果物にたくさん含まれているので、毎日、意識してとり、ストレスに負けない体づくりを心がけましょう。

ポイント④ 手洗いの励行！
かぜにかかってしまっは、勉強の成果が発揮できなくなります。手洗いは簡単でとても有効なかぜ予防法です。外から戻った時や食事の前にせっけんを使って正しい洗い方をするようにしましょう。

ビブリアタイムより
「生きること」は「食べる」こと。「食べる」ことは「いのちをいただく」こと。今一度「いのちをいただく」ことを考えてもらいたくて、「11月22日、ビブリアタイムの時間に絵本「いのちをいただく みいちゃんがお肉になる日」を担当の先生に読み聞かせをしていただきました。この本から命の大切さや命をいただくことの意味など伝わったことはたくさんあると思います。命のバトンを受け継いでいることに感謝して、食べ物も自分の命も大切にしたいですね。他にも「食」と「いのち」に関する本を図書室前に紹介していただいたので、読んでください。

