

食育だより

(毎月19日は食育の日)



令和7年度
10月号

青森県立弘前第一養護学校

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。学問、スポーツ、芸術、読書など秋はさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりな季節です。また、さば、さつまいも、くり、ぶどう、かき、きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、よく味わいながら食べて冬に備え、丈夫な体をつくりましょう。

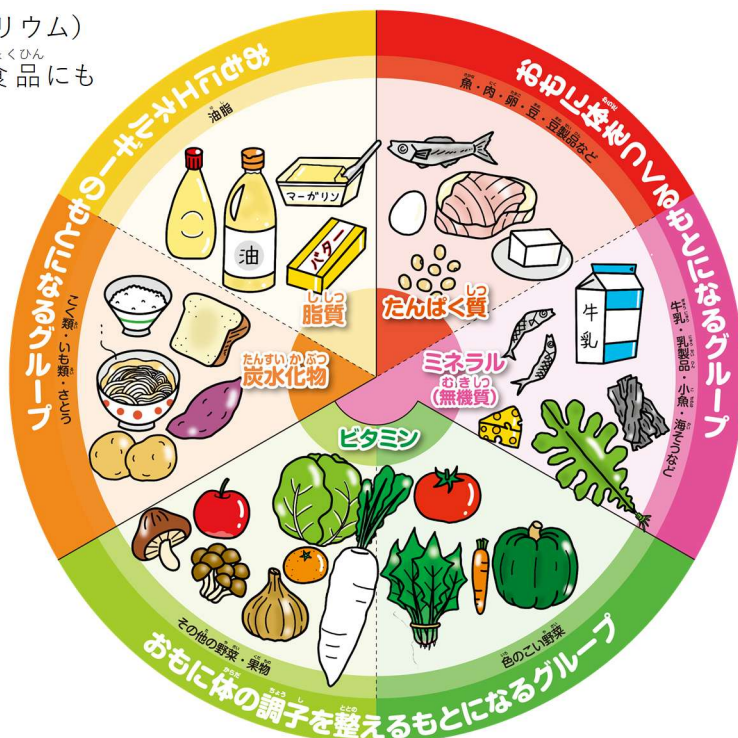
食品と栄養素のはたらき

私たちは食べ物を食べ、生きていくために必要な成分を体の中に取り入れてエネルギーに変えたり、体をつくったり、体の調子を整えたりするために利用しています。このような営みを「栄養」といい、その栄養として食物から取り入れられる成分を「栄養素」といいます。

栄養素は、そのはたらきや性質から「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」「無機質（ミネラル、とくにカルシウム）」「ビタミン」の5大栄養素に分けられます。給食の献立表などで使われている黄・赤・緑の3つの食品グループや、6つの基礎食品群は、この「5大栄養素」にそって、それぞれの食品に多く含まれ、おもにはたらく栄養素でグループ分けをしたものです。米や麦など穀物やその加工品に多い「炭水化物」、肉・魚・卵など動物由来の食べ物には「たんぱく質」、野菜・果物に多い「ビタミン」といった特徴がよく分かります。

一方、同じ無機質でも食塩（ナトリウム）や鉄、またビタミンですが、動物性食品にも多く含まれるビタミンB群など、この分け方ではうまく当てはまらないケースもあります。

1つの食品には、さまざまな種類の栄養素が複数含まれています。こうした食品グループはあくまでも食品を選んだり、食事を作ったりするときの大きな目安になるものです。実際に食事をする場面では、いろいろな食品を、食べる量や時間、そして味や彩り、調理法の組み合わせも考えながらまんべんなくとるように心がけましょう。



生活習慣病を防ごう！

がんや心臓病、脳卒中といった病気は現在の日本人の死亡原因のトップ3ですが、その発症や進行には日頃の生活習慣が大きく関わっており、こうした病気をまとめて「生活習慣病」とよびます。生活習慣病の進行は若い頃からすでに始まっているとされます。こどもの頃に一度身に付いてしまった健康にとってあまり好ましくない食生活の習慣を、大人になってから改善するのはなかなか難しいと言われています。

食生活を見直し、生活習慣病を予防しよう！

さと、塩、あぶらのとりすぎに注意！

食べられるものの幅を広げておこう！

朝食ぬきや夜食など悪い食習慣はやめよう！

早食いはせず、よくかんで食べよう！

朝食

昼食

夕食

いちにちさんしよく、ただ一日三食をきそく正しく、バランスよくとろう！

作ってみませんか

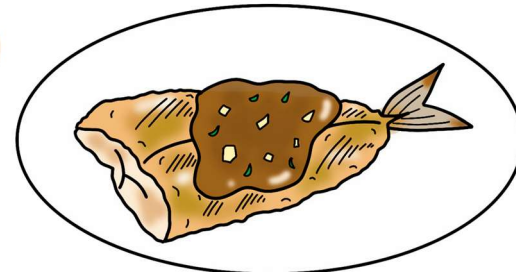
ざいりょう 材料 4人分

いわし	4尾
かたくり粉	少々
揚げ油	
ねぎ	5cmくらい
しょうが	1かけ
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
水	小さじ2

いわしの かおり揚げ

作り方

- ①いわしは頭と内臓を取り、指で開いて骨を除いておく。
- ②かたくり粉を①につけ、中温の油で揚げる。
- ③ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
- ④水・砂糖・みりん・しょうゆを煮立て、③を加えてさらに煮る。
- ⑤②に④をかけて出来上がり。

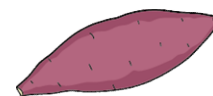
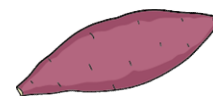




10月 学校給食献立予定表



青森県立弘前第一養護学校小・中学部

日 曜	しゅしよく 主食	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う								栄養価 (1杯分 - kcal)				ひとくちメモ
			血 や 肉 や 骨 になる 食品			体 の 調 子 を 整 え る 食品			熱 や 力 になる 食品		小低	小中	小高	中学部	
1	水	 ごはん 牛乳 中華風コーンスープ ホイコーロー 春雨サラダ パインスライス	たまご ぶた肉 ハム 牛乳	コーン しいたけ ねぎ たけのこ きくらげ キャベツ 人参 きぬさや しょうが にんにく ピーマン きゅうり	ごはん かたくり粉 サラダ油 ごま油 はるさめ マヨネーズ レタス パイン	469 574 700 756 19.8 26.6 29.5 32.5	じゅうごや 十五夜 ことし じゅうごや 今年の十五夜は がつむいか 10月6日です 								
2	木	 ごはん 牛乳 はちはいじる 八杯汁 いわししょうがに 小松菜のおひたし すき昆布炒め ミルメークコーヒー	豆腐 いわし 昆布 ぶた肉 大豆 牛乳	ぶなしめじ まいたけ ねぎ みつば しいたけ 小松菜 もやし きく 人参 こんにゃく	ごはん さとう サラダ油 ミルメーク	460 563 687 742 19.1 25.7 28.5 31.4									
3	金	 ごはん 牛乳 キャベツとしめじのみそ汁 チキン竜田揚げ オクラおろし なすといんげんの肉みそ炒め	油揚げ みそ とり肉 ぶた肉 牛乳	キャベツ 人参 ねぎ ぶなしめじ 大根 オクラ ミニトマト なす いんげん ピーマン	ごはん サラダ油 さとう	460 563 687 742 18.4 24.7 27.4 30.1									
6	月	 ごはん 牛乳 とりまいたけ汁 うさぎ型ハンバーグ 野菜の付け合わせ ふき炒め お月見クレープ	とり肉 ハンバーグ ちくわ 牛乳	まいたけ 大根 人参 ごぼう ねぎ ミニトマト ふき こんにゃく ブロッコリー カリフラワー	ごはん サラダ油 さとう クレープ ドレッシング	461 564 688 743 17.8 24.0 26.6 29.3	つきみは、お月様に秋の しゅうかく かんしや ひ 収穫を感謝する日です。 つきみ だんご いっしょ お月見ではお団子と一緒に にススキを飾ります。お だんご あき しゅうかくぶつ 団子は秋の収穫物である 里いもに、ススキは稲穂 に見立ててお供えされて いるといわれています。								
7	火	 ごはん 牛乳 きりぼしだいこん 切干大根のみそ汁 さんまレモン煮 キャベツのおかか和え 肉じゃが	油揚げ みそ さんま かつお節 ぶた肉 牛乳	切干大根 ねぎ キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ こんにゃく しいたけ グリーンピース	ごはん じゃがいも さとう	464 567 692 747 19.8 26.6 29.5 32.5									
8	水	 むぎ麦ごはん ジョア(マスカット) きのこカレー 福神漬け コールスローサラダ 洋梨	ぶた肉 ひよこ豆 ハム ジョア	しょうが にんにく 人参 ぶなしめじ まいたけ エリンギ 玉ねぎ 福神漬 キャベツ コーン グリンピース 洋梨	ごはん 押し麦 サラダ油 じゃがいも ドレッシング	469 574 700 756 15.6 21.0 23.3 25.6									
9	木	 こめこ 米粉パン 牛乳 シーフードスープ チーズメンチカツ 花野菜の付け合わせ とり肉と野菜のトマト煮 メープルジャム	えび いか あさり メンチカツ とり肉 牛乳	玉ねぎ にんにく アスパラ なす ピーマン 人参 キャベツ トマト ブロッコリー カリフラワー	米粉パン じゃがいも サラダ油 ドレッシング メープルジャム	466 570 695 751 22.9 30.8 34.2 37.6	がつとお か 10月10日は め あいご 目の愛護デー 								
10	金	 ごはん 牛乳 きのこ入り玉子スープ えびシューマイ 小松菜ともやしのナムル チンジャオロースー ブルーベリーゼリー	たまご えびシューマイ 牛肉 牛乳	なめこ えのき しいたけ にら 小松菜 もやし にんにく しょうが ピーマン たけのこ	ごはん かたくり粉 ごま油 サラダ油 ブルーベリーゼリー	463 567 691 746 20.4 27.4 30.4 33.4									
13	月	ス ポ ー ツ の ひ 日													
14	火	 スパゲッティートマトソース 牛乳 ウインナーと野菜のスープ さつまいもとりんごのサラダ ウエハース	ぶた肉 大豆ミート ウインナー ヨーグルト 牛乳	マッシュルーム グリンピース 玉ねぎ しょうが にんにく トマト キャベツ 人参 大根 りんご きゅうり	スパゲッティ ヨーグルトレーズン サラダ油 かたくり粉 さとう さつまいも マヨネーズ	468 572 698 754 19.7 26.5 29.4 32.3	す きら 好き嫌いをしないで なん た えいよう 何でも食べてみよう いろいろな食材や味を体 けん たん えいよう 験することは単に栄養を せつしゅ 摂取するだけでなく、味 かく ぼつたつ 覚の発達にもつながりま す。嫌いなものでも何年 後かに食べられるように なることもあるので、食 わず嫌いをせず、少しず つでも食べる努力をしま しょう。 								
15	水	 ごはん 牛乳 わかめスープ マーボー豆腐 ごもく中華和え オレンジ	わかめ 豆腐 ぶた肉 ハム 牛乳	玉ねぎ ねぎ ぶなしめじ しいたけ 人参 にら にんにく しょうが ほうれん草 ぜんまい オレンジ	ごはん ごま サラダ油 かたくり粉 さとう ごま油 はるさめ	440 538 656 708 17.4 23.4 25.9 28.5									
16	木	 ごはん 牛乳 きのこ汁 さばのみそ煮 ごぼうときゅうりのマヨ和え キャベツとひき肉の炒め物	とり肉 さば みそ ぶた肉 高野豆腐 牛乳	まいたけ ぶなしめじ たもぎたけ 大根 ねぎ ごぼう きゅうり コーン キャベツ 人参 玉ねぎ こんにゃく	ごはん マヨネーズ ごま ごま油	444 543 662 715 20.6 27.8 30.8 33.9									
17	金	 ごはん 牛乳 とういり 豆腐入りさつまいものみそ汁 フィレオチキン 野菜の付け合わせ きりぼしだいこん 切干大根炒め	みそ 豆乳 ぶた肉 牛乳 フィレオチキン	大根 人参 ねぎ レタス ミニトマト こんにゃく 切干大根 いんげん にら ブロッコリー	ごはん さつまいも さとう ごま油 ドレッシング	445 544 664 717 19.3 26.0 28.8 31.7	さつまいも 								
20	月	 ごはん 牛乳 しお じり 塩ちゃんこ汁 さけ 鮭メンチカツ 野菜の付け合わせ ごもく 五目きんぴら	ミートボール 鮭メンチカツ 豆腐 ぶた肉 さつま揚げ 牛乳	白菜 ねぎ 人参 大根 ミニトマト ごぼう いんげん しいたけ ブロッコリー カリフラワー	ごはん サラダ油 マヨネーズ ごま油 さとう	466 570 695 751 18.2 24.5 27.2 29.9									
21	火	 ごはん 牛乳 とんじる 豚汁 あつや たまご はくさい あ 厚焼き玉子 白菜のツナ和え ベルギーワッフル	ぶた肉 豆腐 みそ たまご ツナ 牛乳	ごぼう 人参 ねぎ 大根 しいたけ こんにゃく 白菜	ごはん じゃがいも ドレッシング ベルギーワッフル	462 565 689 744 16.3 22.0 24.4 26.8									
22	水	 ごはん 牛乳 えのきと豆腐の中華スープ ぶた肉ブルコギ もやしとハムのサラダ バナナ	豆腐 ぶた肉 ハム 牛乳	えのき ねぎ 人参 チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ ピーマン ぶなしめじ もやし きゅうり バナナ	ごはん ごま油 サラダ油 はるさめ ドレッシング	461 564 688 743 18.8 25.3 28.0 30.8	さつまいも 								
23	木	 むぎ麦ごはん ソファール元気ヨーグルト さつまいものカレー 福神漬け ひじきと切干大根のサラダ りんご	とり肉 ひじき ヨーグルト	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ 福神漬 きゅうり 切干大根 ピーマン りんご	ごはん 押し麦 サラダ油 さつまいも さとう	467 572 697 753 11.5 15.4 17.1 18.8									
24	金	 食パン 牛乳 ぶた肉と大根のスープ かぼちゃコロッケ 花野菜のサラダ アスパラとベーコンのバターソテー チョコレートパテ	ぶた肉 コロッケ ハム 牛乳	大根 人参 みずな アスパラ コーン ぶなしめじ レタス ミニトマト ブロッコリー カリフラワー	食パン サラダ油 バター ドレッシング チョコレートパテ	452 553 674 728 19.0 25.6 28.4 31.2									
27	月	ふ り 振 か え 替 きゅう 休 ぎょう 業 ひ 日													
28	火	 みそラーメン 牛乳 パオズ わかめときゅうりのナムル かき	ぶた肉 パオズ わかめ 牛乳	キャベツ 人参 もやし ねぎ きくらげ ピーマン コーン にんにく しょうが きゅうり かき	ラーメン サラダ油 ごま油	454 556 678 732 21.1 28.4 31.5 34.7	HAPPY HALLOWEEN 								
29	水	 ごはん 牛乳 とうふ 豆腐となめこのみそ汁 ぶた肉と野菜の塩こうじ炒め れんこんサラダ	豆腐 みそ ぶた肉 大豆 ハム 牛乳	なめこ ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ れんこん きゅうり コーン ブロッコリー	ごはん マヨネーズ	456 558 680 734 19.8 26.6 29.5 32.5									
30	木	 ごはん 牛乳 あさりのみそ汁 にしんの照り煮 オクラのおかか和え 大根のそぼろ煮	あさり みそ にしん ちくわ かつお節 ぶた肉 牛乳	ねぎ キャベツ 人参 おくら もやし しょうが 大根 いんげん	ごはん サラダ油 さとう かたくり粉	464 568 693 748 20.4 27.4 30.4 33.4									
31	金	 チキンライス 牛乳 ミニウインナーと根菜のスープ かぼちゃ型ハンバーグ はなやさい 花野菜とチキンのマリネ ハロウィンかぼちゃプリン	とり肉 ウインナー ハンバーグ 牛乳	玉ねぎ 大根 人参 ミックスベジタブル マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー	ごはん 押し麦 バター プリン	456 558 681 735 20.0 27.0 29.9 32.9									

※魚や肉には骨がついていることがあるので、気を付けて食べてください。
※献立は都合により変更することがあります。
※給食の献立は、学校のホームページでも見ることができます。

10月の給食目標【好き嫌いをしないで食べよう！】です。苦手な食べ物も少しずつ食べてみましょう。