

食育だより

(毎月19日は食育の日)



令和7年度
11月号

青森県立弘前第一養護学校

朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩しかぜなどをひく人も増えてきます。かぜ予防には規則正しい生活と、衣服をこまめに着替えて体温調節し、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。11月はまた秋の実りが出そろそろ月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知ろう!

食事をする前の「いただきます」と食事が終わった後の「ごちそうさま」という挨拶には、一体、どんな意味があるのでしょうか？

大切なものを「頂く」「戴く」



「いただきます」の「いただく」は、「食べる」や「もらう」のていねいな言い方です。漢字では「頂く」「戴く」と書きます。昔の人は何か大切なものをもらったときに、感謝の気持ちを表すために、もらったものを頭の上に乗せるしぐさをよくしました。「いただく」はこのことから生まれた言葉だと考えられています。

「命」をいただく



私たちがいただく食べ物はすべてもとをたどれば生き物です。食べ物となる動物や植物にも大切な命があります。「いただきます」という挨拶には、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となったすべての命に「ありがとう、感謝していただきます」と言う言葉でもあるのです。

ひとびと 人々の働きに「ごちそうさま」



「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走」には「かけまわる」という意味があります。「ごちそうさま」という挨拶には汗を流して食べ物を集め、まるでかけまわるようにして食事の用意をしてくださった人たちのご苦労をねぎらい、感謝する気持ちが込められています。

歯の生えかわりとかみ方

小学生から中学生にかけては、こどもの歯(乳歯)から大人の歯(永久歯)に生えかわる時期です。歯や口の発達に合わせながら、じょうずによくかむ習慣をつけていきましょう。

しょうがくぶていがくねん 小学部低学年



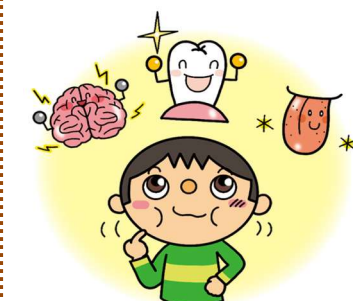
前歯の生えかわりの時期で、前歯でかみ切る力が一時的に低下します。前歯が出そろうまでしっかり口を閉じて食べるように心がけます。また楽しい雰囲気の中でご飯とおかずを口の中で合体させて味わう食べ方(口中調味)を覚えたり、よくかんで素材の味をしっかり味わったりすることも大切です。

しょうがくぶこうがくねん 小学部高学年



奥歯の生えかわりを迎える時期です。食べ物をかみくだいて細かくする力が一時的に低下するので、子どもたちの歯の状態により食事をする時間への配慮が必要になります。生えたての永久歯も溝が深くて食べかすがたまりやすく、しっかりかみ合うまで汚れやすいので、ていねいな歯みがきを心がけます。

しょうがくぶこうがくねん ちゅうがくぶ 小学部高学年～中学部

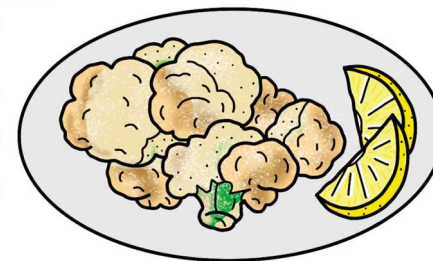


体の成長に必要な栄養のとり方を理解し、選択できる力をつけましょう。よくかむことは、肥満予防、味覚の発達、発音など口腔機能の発達、脳の活性化、むし歯予防、がんの予防、そして消化を助けるなど健康によい効果があります。口を閉じて、ひと口30回を目安にしてよくかんで食べることを心がけます。

作ってみませんか

ブロッコリーのチーズ揚げ

ブロッコリーはつぼみと茎を食べるキャベツの仲間の野菜です。カロテンや食物繊維だけでなく、ビタミンB群やビタミンC、ビタミンE、鉄なども多く、健康の維持にとっても役立つ野菜です。



作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けて、2分ほどゆでる。
- ②①に小麦粉、卵、パン粉とチーズを合わせたものを順につけていく。
- ③②を180℃に熱した油でカラリと揚げる。
- ④レモンをくし形に切り、③に添えて出来上がり。



11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		主 食	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う										栄養価 (1杯分 - kcal)				ひとくちメモ		
														小低	小中	小高	中学部			
3 月				ぶん 文	か 化	の ひ 日											ただ しせい 正しい姿勢で			
4 火			まいたけうどん 牛乳 もやしとちくわのなめたけ和え ごもくあつや たまご 五目厚焼き玉子 ポンデードーナツ(チョコ)	とり肉 油揚げ ちくわ 牛乳 五目厚焼き玉子	人参 しいたけ まいたけ ごぼう もやし きゅうり なめたけ ねぎ	うどん ポンデードーナツ							470	576	702	758	 食べていますか？			
													18.2	24.5	27.2	29.9				
5 水			むぎ 麦ごはん ジョア(ストロベリー) ハッシュドビーフ コールスローサラダ パナナ	牛肉 ジョア	にんにく たまねぎ 人参 ぶなしめじ キャベツ きゅうり 切干し大根 コーン パナナ マッシュルーム	ごはん 押し麦 バター ドレッシング							478	585	713	770				
													14.3	19.2	21.3	23.4				
6 木			ごはん 牛乳 とりきのこ汁 倉石牛コロッケ 野菜のつけ合わせ いんげんとひき肉炒め	とり肉 コロッケ ぶた肉 みそ 牛乳	ぶなしめじ えのき しいたけ みつば レタス トマト ブロッコリー	ごはん サラダ油 はるさめ さとう ドレッシング							451	552	673	727	せなか ○背中はまっすぐ？ ○ひじはついていない？ ○足はそろえて床に ついでかな？			
													17.4	23.5	26.0	28.6				
7 金			ごはん 牛乳 チンゲン菜の中華スープ はっほうさい 八宝菜 チキンサラダ ハイ！チーズ	豆腐 ぶた肉 えび いか とり肉 牛乳 チーズ	チンゲン菜 人参 ねぎ しょうが たけのこ 白菜 玉ねぎ しいたけ きぬさや レタス きゅうり ピーマン	ごはん ごま ごま油 かたくり粉 ドレッシング ミニトマト							450	550	671	725				
													25.3	34.1	37.8	41.6				
10 月			ごはん 牛乳 わかめと玉子のスープ かれいの唐揚げ 野菜のつけ合わせ とり肉とたけのこ炒め	わかめ たまご かれい とり肉 牛乳	人参 ねぎ たけのこ こんにゃく 玉ねぎ ピーマン ミニトマト ブロッコリー カリフラワー	ごはん ごま サラダ油 かたくり粉 ごま油 さとう ドレッシング							458	561	684	739	さんびんきゅうしよくひ ふるさと産品給食の日			
													20.4	27.4	30.4	33.4				
11 火			ごはん 牛乳 豆腐とごぼうのみそ汁 て や 照り焼きチキン きりぼ だいこん あ もの 切干し大根の和え物 あおもりプリン	豆腐 みそ 牛乳 とり肉	ねぎ ごぼう 切干し大根 きゅうり 人参 ミニトマト	ごはん マヨネーズ ごま さとう あおもりプリン							453	554	676	730				
													16.5	22.2	24.6	27.1				
12 水			ごはん 牛乳 もずくともやしのスープ ホイコーロー 春雨サラダ オレンジ	もずく 豆腐 ぶた肉 中華くらげ とり肉 牛乳	もやし ねぎ しょうが ピーマン たけのこ きくらげ キャベツ 人参 にんにく きゅうり ほうれん草 オレンジ	ごはん かたくり粉 ごま油 さとう はるさめ サラダ油 ドレッシング							454	555	677	731	めぐ ふるさの恵みに 感謝して、おいしく いただきますしう。			
													18.9	25.4	28.2	31.0				
13 木			ゆき 雪にんじんパン 牛乳 いちごジャム キャベツと青しそのスープ ミートオムレツ ほうれん草のソテー れんこんサラダ	ぶた肉 オムレツ ハム 牛乳 ミックスビーンズ	キャベツ もやし しそ ほうれん草 ぶなしめじ コーン れんこん 人参 ブロッコリー	雪にんじんパン いちごジャム バター ドレッシング							456	558	680	734	あっ、			
													18.0	24.2	26.8	29.5				
14 金			ごはん 牛乳 信田煮 じゃがいもとわかめのみそ汁 しめじのみぞれ和え 大豆の磯煮	わかめ みそ 信田煮 ひじき 大豆 ぶた肉 牛乳	大根 ぶなしめじ 大根菜 ごぼう 人参 しいたけ こんにゃく	ごはん じゃがいも サラダ油 さとう							460	563	686	741	そのー口食べる前に いただきます！			
													19.5	26.2	29.1	32.0				
17 月			ごはん 牛乳 とり汁 たれ付き肉団子 野菜のつけ合わせ きりぼ だいこん いた 切干し大根炒め	とり肉 みそ 肉団子 油揚げ ぶた肉 牛乳	ごぼう ねぎ 大根 しいたけ ミニトマト 切干し大根 いんげん 人参 ブロッコリー カリフラワー	ごはん さとう ごま油 ドレッシング							456	558	680	734	していますか？ 「めんどうだから」などの りゅう むごん た 理由で、無言で食べている ひと 人はいませんか？ とくひとり たとき 特に一人で食べる時など、 あいさつはおろそかに なりがちです。 しっかりあいさつする しゅうかん 習慣をつけましょう。			
													18.3	24.6	27.3	30.0				
18 火			ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 いわしオレンジ煮 オクラおろし キャベツとひき肉の炒め物	ぶた肉 みそ いわし 高野豆腐 牛乳	ねぎ 人参 大根 オクラ キャベツ 玉ねぎ こんにゃく	ごはん さつまいも ごま ごま油							460	563	687	742				
													18.0	24.2	26.8	29.5				
19 水			むぎ 麦ごはん ジョア(ブルーベリー) かぼちゃのカレー 福神漬け こんにゃくサラダ カットりんご	ぶた肉 ジョア	しょうが にんにく かぼちゃ れんこん 人参 玉ねぎ 福神漬け こんにゃく キャベツ 小松菜 ブロッコリー りんご	ごはん 押し麦 サラダ油 ドレッシング							464	567	692	747				
													14.9	20.0	22.2	24.4				
20 木			こめこ 米粉パン 牛乳 根菜スープ チキンチーズ大葉巻き 野菜のつけ合わせ チリコンカン メープルジャム	とり肉 ぶた肉 牛乳 チキンチーズ大葉巻き ミックスビーンズ	大根 れんこん 人参 レタス 玉ねぎ にんにく しょうが 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 マカロニ さとう かたくり粉 メープルジャム ドレッシング							466	570	695	751	11月23日は 勤労感謝の日			
													21.4	28.9	32.0	35.2				
21 金			ごはん 牛乳 白菜と青しそのスープ パオズ メンマの炒め物 ちゅうかうごもく 中華風五目サラダ ミニたい焼き	ぶた肉 パオズ ハム 牛乳	白菜 しそ メンマ こんにゃく 人参 小松菜 ぜんまい	ごはん サラダ油 はるさめ ドレッシング ミニたい焼き							467	572	697	753	食べ物をつくってくれる人や 食べられることに感謝しましう。			
													18.4	24.7	27.4	30.1				
24 月					ふり 振	かえ 替	きゅう 休	じつ 日												
25 火			しょうゆラーメン はるま 春巻き 小松菜のナムル ソファールヨーグルト 杏仁豆腐	ぶた肉 なんと わかめ 春巻き ヨーグルト	キャベツ もやし 人参 ねぎ 小松菜 にんにく	ラーメン サラダ油 ごま油 杏仁豆腐							466	571	696	752				
													17.2	23.2	25.7	28.3				
26 水			ごはん 牛乳 根菜入りつくねのみそ汁 豚血 れんこんとブロッコリーのサラダ オレンジ	つくね みそ ぶた肉 ハム 牛乳	人参 ねぎ 大根 しいたけ 玉ねぎ ぶなしめじ こんにゃく れんこん コーン オレンジ ブロッコリー	ごはん さとう サラダ油 ドレッシング							462	565	689	744	がつ か わしよく ひ 11月24日は和食の日 わしよく よ たいせつ 和食の良さや大切さに あたらた みなお ついて改めて見直す			
													21.3	28.7	31.8	35.0				
27 木			ごはん 牛乳 大根とぶた肉のスープ デミソースハンバーグ 野菜のつけ合わせ ジャーマンポテト	ぶた肉 ハンバーグ ウインナー 牛乳	大根 人参 小松菜 レタス ミニトマト 玉ねぎ ブロッコリー	ごはん ドレッシング じゃがいも バター							460	563	686	741	きっかけにしましょう。 			
													18.4	24.8	27.5	30.3				
28 金			ごはん 牛乳 とり肉と白菜のみそ汁 サーモンフライ ほうれん草のなめたけ和え 春雨といんげんの炒め物	とり肉 豆腐 みそ ぶた肉 牛乳 サーモンフライ	白菜 ほうれん草 もやし なめたけ いんげん 人参	ごはん サラダ油 はるさめ さとう							457	559	682	737				
													20.5	27.6	30.6	33.7				

※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ができます。

11月の給食目標【よい姿勢で食べよう】です。背筋をピンとのばして、足をブラブラさせず、正しい姿勢で食べましょう！