



11月きゅうしょくだより

最近、一段と寒くなってきて、かぜなどのお休みが多くなってきているようです。

かぜに負けない体をつくきましょう！

かぜ予防の再確認！！

- ★栄養バランスのよい食事
- ★早寝早起きで十分な睡眠
- ★適度な運動

かぜ予防には「これさえあれば大丈夫！」というものはありません。そのため毎日の生活習慣が大切となります。栄養バランスのよい食事をとり、体力をつけるために適度な運動をし、十分な睡眠をとって生活リズムをととのえましょう。

ほかにも...

★外から帰ったときや食事の前には石けんで手を洗い、からからうがいをしましょう。

新たに意識しよう...

今年はインフルエンザが流行するかも...とされています。

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスの侵入を防ぐには、こまめな水分補給が大切です。かぜやインフルエンザの原因となるウイルスは、口や鼻から呼吸とともに入ってきます。鼻や気道の粘膜の表面は【線毛】と呼ばれる毛で覆われていて、この線毛が小刻みに動くことで粘液に流れを作りウイルスを咳やたんとして排出しますが、身体の水分量が減ると線毛が乾いてしまい、うまく動かなくなり侵入してきたウイルスを排出できなくなります。かぜ・インフルエンザ予防のためにも、こまめな水分補給で常に喉をうるおしてウイルスを寄せ付けないようにしましょう！

11月8日はいい歯の日



カルシウムの多い食品をたべましょう！

しっかりかんで食べようね！

すべての歯でおいしく食べよう！

歯には、食べ物をかみ切ったり、くだいてすりつぶしたり、それぞれの役割があります。すべての歯でよくかんでおいしく食事を味わうために、1本1本の歯を大切にしてくださいね。



牛乳



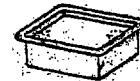
チーズ



ヨーグルト



こまつな



もめん豆腐



さくらえび



ししゃも



むじき

〈こんな食生活は要注意！〉

- × 甘い菓子や飲み物のダラダラ食べ
- × あまりつまなくても食べられるやわらかい食べ物が好き

きゅうしょくニレシビ

チキンチキンごぼう

＜材 料＞ 4人分

- 鶏もも肉... 200g
- 生姜... 少々
- 正油... 小さじ1/4
- 酒... 小さじ1
- みりん... 小さじ2/3
- 片栗粉... 大さじ2・1/2
- ごぼう... 130g
- 揚げ油... 適宜
- 人参... 中1/4本
- 桜豆七きり... 25g
- 正油... 大さじ1
- 砂糖... 大さじ1・1/3
- 酒... 小さじ2
- みりん... 小さじ1
- 水分... 大さじ2

＜作り方＞

- ①生姜・すりおろす ごぼう...8mm厚のななめ切り
人参...いちょう切り 鶏肉...一口大に切る
- ②人参と桜豆はゆでておく
- ③鶏肉は生姜と調味料で下味をつけておく
- ④ごぼうを素揚げし、鶏肉は片栗粉をまぶして揚げる
(170℃～180℃)
- ⑤調味料と水分を合わせて煮立て、②と④を加えてからめる

彩りもよくお弁当のおかずにもオススメです！



11月こんだてよていひょう

藤沢市立長後小学校

| 日曜 | こんだてめい | 無やわのもに なる (エネルギー になる) | 体をつくる (血・肉・骨 になる) | 体の調子を ととのえる (病気をふせく) | エネルギー (kcal) |
|-----|--|--|--|--|----------------------------|
| | | | | | たんぱく質 (g) |
| 1月 | ごはん(ふじさわしんまい) ちくせんに おかかえ ぎゅうにゅう 3年生満足 | こめあぶら じゃがいも さとう | とりにく だいす ちりめんじゃこ かつおぶし 牛乳 | しょうがごぼう にんじん だけのこ こんにゃく さやえんどう もやし あおな | 588 22.3 13.8 1.8 |
| 2火 | ちゅうかどん わかめとながねぎのスープ くだもの(バナナ) ぎゅうにゅう 5年生ハケ長 | こめむぎ あぶら さとう かたくりこ ごま | ぶたにく うすらたまご えびとうふ わかめ 牛乳 | しょうが にんじん たまねぎ しめじ だけのこ ながねぎ さやえんどう バナナ | 612 22.7 16.3 2.6 |
| 4木 | げんまいパン さけのパンこやき こふきいも ジュリアンスープ ぎゅうにゅう | パン マヨネーズ パンこ じゃがいも あぶら | さけ チーズ ベーコン 牛乳 | パセリ にんじん たまねぎ キャベツ | 722 32.4 31.9 3.0 |
| 5金 | いためピーフン こまつなケーキ くだもの(みかん) ぎゅうにゅう | あぶらピーフン こまつな ごま さとう バター アーモンド | ぶたにく おから たまご さとう とうふ 牛乳 | しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ さやえんどう こまつな みかん | 648 21.6 25.6 1.9 |
| 6月 | セサミトースト ぶたにくとやさいのスープに くだもの(バナナ) ぎゅうにゅう | パン マーガリン さとう ごま あぶら じゃがいも | ベーコン ぶたにく 牛乳 | セロリ たまねぎ にんじん コーン キャベツ グリーンピース バナナ | 666 23.0 23.6 2.2 |
| 9火 | てんどん 2年生満足 みそしる ふじさわランチ ぎゅうにゅう | こめむぎ ごま かたくりこ あぶら さとう | いか たまご だいす しらす あさり とうふ みそ わかめ 牛乳 | にんじん たまねぎ ながねぎ もやし | 660 25.7 20.8 2.7 |
| 10水 | ごもくごはん いも くだもの(みかん) ぎゅうにゅう | こめむぎ さとう さといも | とりにく ぎゅうにく 牛乳 | ごぼう にんじん しめじ だけのこ グリーンピース こんにゃく ながねぎ みかん | 554 20.0 12.9 1.9 |
| 11木 | ソフトめんカレーなんぼん はなやさいのサラダ ブルー ぎゅうにゅう | ソフトめん さとう かたくりこ あぶら | ぶたにく 牛乳 | にんじん たまねぎ あおな プロックリー カリフラワー ブルー | 599 23.6 12.5 2.8 |
| 12金 | ごはん いい歯の日 ししゃものひもめ だいすのごもくに みそしる ぎゅうにゅう | こめむぎ さとう さといも かたくりこ | ししゃも ぶたにく だいす とりにく 牛乳 | ごぼう にんじん こんにゃく だいこん しめじ こまつな ながねぎ | 588 24.4 16.8 2.2 |
| 15月 | ごはん かじきのステーキ ゆでやさい かきたまスープ ぎゅうにゅう | こめはちみつ バター かたくりこ あぶら じゃがいも | かじき ベーコン とりにく たまご 牛乳 | にんにく キャベツ にんじん たまねぎ パセリ | 649 31.0 18.6 2.1 |

| 日曜 | こんだてめい | 無やわのもに なる (エネルギー になる) | 体をつくる (血・肉・骨 になる) | 体の調子を ととのえる (病気をふせく) | エネルギー (kcal) |
|-----|--|---|--|---|----------------------------|
| | | | | | たんぱく質 (g) |
| 16火 | ごはん(あいがもまい) さばのヤニヨムカンジャンかけ ゆでやさい ひじきスープ ぎゅうにゅう | こめ さとう ごま ごまあぶら かたくりこ | さば ベーコン ひじき とうふ たまご 牛乳 | しょうが ながねぎ キャベツ にんじん こまつな | 653 29.5 23.3 2.0 |
| 17水 | ハンバーグサンド(セルフ) ABCスープ くだもの(バナナ) ぎゅうにゅう | パン さとう じゃがいも マカロニ | ハンバーグ ぶたにく 牛乳 | にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ バナナ | 644 28.3 22.8 2.9 |
| 18木 | ソフトめんチャンポン だいすとごさかなのあげに ぎゅうにゅう | ソフトめん あぶら かたくりこ さとう ごま | ぶたにく えびかまぼこ だいす かえりじゃこ 牛乳 | にんにく しょうが にんじん しめじ はくさい もやし ながねぎ さやえんどう | 631 31.3 15.8 2.2 |
| 19金 | だいにんカレーライス プロックリーのゆずしょうゆあえ くだもの(みかん) ぎゅうにゅう ふじさわランチ | こめむぎ あぶら バター ごま | ぶたにく チーズ 牛乳 | にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん エリンギ プロックリー ゆず みかん | 658 21.0 18.5 2.1 |
| 22月 | しゃきしゃきそぼろどん りきゅうじる くだもの(みかん) ぎゅうにゅう | こめむぎ あぶら さとう かたくりこ ごま | とりにく のり あぶらあげ みそ 牛乳 | にんじん たまねぎ きりぼし だいこん だいこん ごぼう しめじ ながねぎ みかん | 616 21.4 16.4 1.9 |
| 24水 | ふきよせおこわ しょうゆまめ よしのじる 和食の日 ぎゅうにゅう | こめ もちごめ さとう くり かたくりこ | とりにく あおだいす あぶらあげ とうふ 牛乳 | ごぼう にんじん しめじ えだまめ だけのこ ながねぎ あおな | 588 25.8 15.7 2.5 |
| 25木 | みそラーメン あげぎょうざ くだもの(みかん) ぎゅうにゅう | ホットラーメン あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ぎょうざめかわ | ぶたにく みそ わかめ 牛乳 | にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン もやし ながねぎ さやえんどう キャベツ なら みかん | 687 27.9 17.0 2.8 |
| 26金 | ジャンバラヤ あさりのチャウダー くだもの(バナナ) ぎゅうにゅう | こめむぎ あぶら じゃがいも バター ごま | ベーコン ウィンナー 白いんげん豆 あさり 牛乳 だっしんにゅう | にんにく セロリ たまねぎ トマト ピーマン にんじん パセリ バナナ | 700 25.5 22.3 2.3 |
| 29月 | ごはん(ふじさわしんまい) ふりかけ とりにくとだいすのうまに すましじる ぎゅうにゅう | こめむぎ ごま あぶら さとう | ちりめんじゃこ のり とりにく だいす なるこ とうふ わかめ 牛乳 | しょうが ながねぎ にんじん あおな | 570 27.0 15.6 2.1 |
| 30火 | ミルクパン あげじゃがいもとハムのソテー たまごとチーズのふわふわスープ くだもの(バナナ) ぎゅうにゅう | パン あぶら じゃがいも パンこ | ハム とりにく たまご チーズ 牛乳 | パセリ にんじん たまねぎ バナナ | 647 26.5 22.7 2.9 |

*物資の都合により、献立及び使用材料を変更することがあります。