

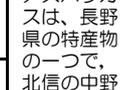
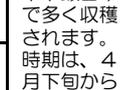
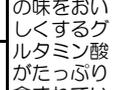


5月(後半)献立表

今月の食育目標

バランスの良い食事をしよう

2019年度
真田中学校

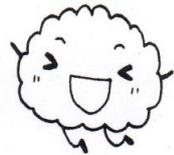
日	曜日	予定献立	主な食材						栄養成分		給食室から一言♪
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に熱や力になる		熱量	塩分	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			肉魚卵豆類	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類芋類砂糖	油脂類	たんぱく質	脂質	
20	月	 発芽玄米入りごはん  牛乳 ミニトマト  麻婆豆腐  海藻と青大豆のサラダ  中華風たまごスープ		牛乳	ミニトマト			ごはん	758 kcal	3.5 g	<div data-bbox="1356 235 1476 280" style="background-color: #90EE90; padding: 2px;">ふき</div> ふきは古くから日本人に親しまれてきた野菜の1つで、特有の香りとほろ苦さが持ち味です。
									30.0 g	21.7 g	
21	火	 発芽玄米入りごはん  牛乳 小魚 ミニトマト  白身魚のレモンしょうゆがけ  春の炊き合わせ  えのきのみそ汁		牛乳 小魚	ミニトマト				744 kcal	3.5 g	<div data-bbox="1356 548 1476 593" style="background-color: #FFA500; padding: 2px;">レンズ</div> インド料理やイタリア料理、フランス料理で使用される食材です。エジプトの紀元前2000年紀の墳墓におさめられたレンズマメが発掘されています。
									31.8 g	15.5 g	
22	水	 発芽玄米入りごはん  牛乳 レモンゼリー  サーモングラタン  イタリアンサラダ  レンズ豆のスープ		牛乳				ごはん	857 kcal	2.7 g	 エジプトの紀元前2000年紀の墳墓におさめられたレンズマメが発掘されています。
									36.2 g	23.4 g	
23	木	 発芽玄米入りごはん  牛乳 さばの南蛮漬け  ひじきサラダ  利休汁		牛乳				ごはん	803 kcal	2.8 g	 アスパラカスは、長野県の特産物の一つで、北信の中野市や飯山市で多く収穫されます。時期は、4月下旬から7月かけてとれます。
									30.2 g	28.1 g	
24	金	 コッペパン  牛乳 小魚  チキンピカタ  アスパラとチーズのサラダ  ミネストローネ		牛乳 小魚				ごはん	898 kcal	3.8 g	 アスパラカスは、長野県の特産物の一つで、北信の中野市や飯山市で多く収穫されます。時期は、4月下旬から7月かけてとれます。
									43.9 g	25.3 g	
27	月	 発芽玄米入りごはん  牛乳 小魚 くだもの  アジフライ  五色和え  真田汁		牛乳 小魚				ごはん	811 kcal	2.6 g	 日本の食卓にもっとも多く登場するアジ。クセの少ない淡白な味と深いうま味があり、体に良い成分もバランス良く含まれています。
									33.3 g	22.2 g	
28	火	 発芽玄米入りごはん  牛乳 小魚 くだもの  いかしゅうまい  五目きんぴら  もずくのみそ汁		牛乳 小魚				ごはん	777 kcal	3.3 g	<div data-bbox="1356 1355 1476 1400" style="background-color: #ADD8E6; padding: 2px;">あじ</div> 日本の食卓にもっとも多く登場するアジ。クセの少ない淡白な味と深いうま味があり、体に良い成分もバランス良く含まれています。
									34.0 g	17.3 g	
29	水	 発芽玄米入りひじきご飯  牛乳 小魚  かつおの甘辛煮  きゅうりとだいこんのサラダ  むらくも汁		牛乳 小魚				ごはん	801 kcal	3.7 g	 は、食べ物の味をおいしくするグルタミン酸がたっぷり含まれています。そのため、シチューやカレー等にとマトを加えるだけで、料理にコクが出ておいしくできます。
									35.9 g	18.1 g	
30	木	 発芽玄米入りごはん  牛乳 小魚  ビビンバ丼の具  大豆と剣えびの揚げ煮  ワンタンスープ		牛乳 小魚				ごはん	863 kcal	3.5 g	 は、食べ物の味をおいしくするグルタミン酸がたっぷり含まれています。そのため、シチューやカレー等にとマトを加えるだけで、料理にコクが出ておいしくできます。
									34.7 g	25.7 g	
31	金	 発芽玄米入りごはん  牛乳 小魚 果物  鶏の竜田揚げ  五目なます きのこと汁		牛乳 小魚				ごはん	782 kcal	2.7 g	 は、食べ物の味をおいしくするグルタミン酸がたっぷり含まれています。そのため、シチューやカレー等にとマトを加えるだけで、料理にコクが出ておいしくできます。
									35.2 g	20.8 g	

献立は都合により変更します。

朝食は1日の始まりに大切な食事です。朝食はエネルギーや栄養素を補給するほか、体温を上げたり、五感を刺激して体を目覚めさせたり、脳の働きを活発にしたりする役割があります。今月は朝食と脳について取り上げます。



朝食を食べて脳に栄養を



脳を働かせるために重要な食事とは？

わたしたちの脳がエネルギーとして使うのはおもにブドウ糖です。ブドウ糖は、ごはんやパンなどのでんぷんを多く含む食品が体内で分解されてできます。そのため、主食を食べることが重要です。しかし、主食だけ食べていればよいわけではありません。ブドウ糖を使うためには、さまざまな栄養素が必要です。主食だけではなく、主菜や副菜などもバランスよく食べましょう。



朝は脳のエネルギーが不足しています

脳は、睡眠中も働いています。脳のエネルギー源であるブドウ糖は、脳でためておくことができないため、常に血液から補給しています。食物から得たブドウ糖を利用できる時間は食後数時間なので、その後は、肝臓にためてあるグリコーゲンからブドウ糖がつくられます。しかし、肝臓にためておけるグリコーゲンの量には限りがあり、目覚めた時の脳は、エネルギー不足となっているのです。



朝食をとると学力も気力もアップする!?

文部科学省の「平成30年度全国学力・学習状況調査」の結果によると、朝食を毎日食べている子どもの方が学力調査の平均正答率が高い傾向にあります。また、独立行政法人日本スポーツ振興センターの「平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書」によると、朝食を毎日食べている児童生徒の方が、欠食傾向のある児童生徒にくらべて「何もやる気が起こらない」などの不調を訴える割合が低い傾向にあります。

