

ランチメール！ 10月号

〔教室掲示用〕

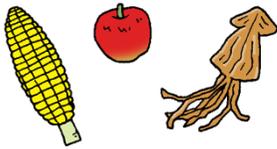
ランチメールには、1人分の盛り付け量や、こんだての説明が書いてあります。
教室に掲示して、毎日見てください。

☆☆ 今月の きゅうしょく ☆☆

< (小)は小学校 (中)は中学校 >

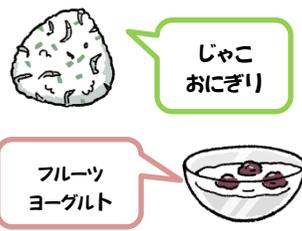
<p>1 火 </p> <p>■うどんの日■</p> <p>さつまいも</p> <p>さつまいもは、根を食べる野菜です。食物繊維が多く、おなかの中をきれいにしてくれます。</p>	<p>2 水 </p> <p>○ごはんの日○</p> <p>はるまき</p> <p>中国料理の点心の一つ。小麦粉で作った四角い皮に味付けした具を棒状に包んで、油で揚げたものです。</p>	<p>3 木 </p> <p>▽パンの日▽</p> <p>じゃがいも</p> <p>収穫量は北海道がナンバー1。種類も多く、世界には約2000種類もあるといわれています。</p>	<p>4 金 </p> <p>○ごはんの日○</p> <p>岩狩汁</p> <p>石狩汁は北海道の郷土料理です。今日は、登別でとれた鮭で作っています。</p>	
<p>7 月 </p> <p>○ごはんの日○</p> <p>きのこ</p> <p>秋が旬のきのこがたっぷり入ったみそしるです。たもぎ茸、まいたけ、しめじが入っています。どのきのこかわかるかな？</p>	<p>8 火 </p> <p>■スパゲティの日■</p> <p>ヨーグルト</p> <p>牛乳を乳酸菌で発酵させてつくります。ヨーグルトは、おなかのそうじをするはたらきがあります。</p>	<p>9 水 </p> <p>○ごはんの日○</p> <p>がんもどき</p> <p>おでんに入っているがんもどきは、とうふをつぶして、野菜などを混ぜたものを揚げてつくります。</p>	<p>10 木 </p> <p>▽パンの日▽</p> <p>かに</p> <p>種類が多く、世界で6000種、日本だけでも1200種も確認されています。かきの足は何本かわかるかな？</p>	<p>11 金 </p> <p>○ごはんの日○</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>ドイツの代表的な料理で、じゃがいもとベーコン、たまねぎを油で炒めて味付けしたものです。</p>
<p>15 火 </p> <p>■ラーメンの日■</p> <p>わかめ</p> <p>わかめなどの海藻類には、骨を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。</p>	<p>16 水 </p> <p>○ごはんの日○</p> <p>ハヤシライス</p> <p>薄切りの牛肉とたまねぎを、デミグラスソースで煮込んだものをごはんの上にかけて料理です。</p>	<p>17 木 </p> <p>▽パンの日▽</p> <p>コーンポタージュ</p> <p>北海道産のとうもろこしをたっぷり使ったポタージュです。ポタージュとは、フランス語でスープのことをいいます。</p>	<p>18 金 </p> <p>○ごはんの日○</p> <p>とうふ</p> <p>とうふは、大豆をすりつぶしてできた豆乳に、にがりを加えて固めたものです。</p>	

<p>21 月 </p> <p>○ごはんの日○</p> <p>ごぼう</p> <p>ごぼうの歯ごたえのヒミツは食物繊維。その量は、やさいの中でもトップクラスです。よくかんで食べるようにしましょう。</p>	<p>23 水 </p> <p>○○和食の日○○</p> <p>かれいからあげ</p> <p>北海道産の黒ガレイで作ったからあげです。骨ごとぜんぶ食べられるように作っているので、たんぱく質やカルシウムがしっかりとれます。</p>	<p>24 木 </p> <p>▽パンの日 (小学校) ▽</p> <p>■やきそばの日 (中学校) ■</p> <p>巨峰ゼリー</p> <p>ぶどうの王様ともいわれるくらい、実の大ききなぶどうです。さわやかな甘さが特徴です。</p>	<p>25 金 </p> <p>○ごはんの日○</p> <p>ポークカレー</p> <p>給食のカレーには、あめいろ色になるまでよく炒めた玉葱を入れ、コクを出しています。</p> 
<p>28 月 </p> <p>○ごはんの日○</p> <p>さば</p> <p>さばにふくまれる脂は、血液をさらさらにしてくれたり、脳のはたらきをよくしてくれるはたらきがあります。</p>	<p>29 火 </p> <p>■うどんの日■</p> <p>五目うどん</p> <p>真がたくさん入ったうどんです。麺が一度に入らないので、2回に分けて入れ、やさいかきあげを入れて食べましょう。</p>	<p>30 水 </p> <p>○ごはんの日○</p> <p>牛丼</p> <p>ごはんの上にかけて食べるので、量は少なめに盛り付けましょう。</p>	<p>31 木 </p> <p>■やきそばの日 (小学校) ■</p> <p>▽パンの日 (中学校) ▽</p> <p>ハロウィンデザート</p> <p>ハロウィンといえば、仮装したお祭りが定番ですが、もともとは秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す行事がはじまりなのだそうです。</p>



おやつと上手につき合うための
3つのポイント



<p>てきど りょう かんが 適度な量を考えよう</p> 	<p>じかん かんが 時間を考えよう</p> 	<p>ふそく えいようそ 不足しがちな栄養素をとろう (カルシウムなど)</p> 
---	---	--

ふだん 普段、どんなふうにおやつを食べていますか。3つのポイントに気をつけて、しよくじ えいきよう で 食事に影響が出ないように食べるといいですね。