給食だより　2月号

令和３年度　犬山市立羽黒小学校

― 今月の給食目標 ―感謝の気持ちで食べよう

※ 給食の時間の放送等で呼びかけていきます。ぜひご家庭でも話題にしてください

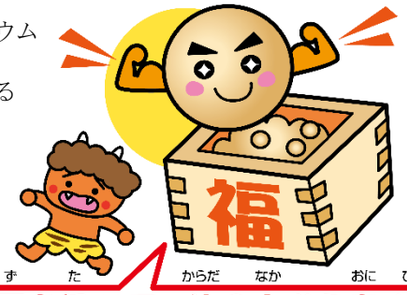
大豆のよさを見直そう！

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……丈夫な骨をつくる
- ビタミンＢ１……疲労回復効果
- 食物繊維……便秘予防
- 大豆イソフラボン
- サポニン……抗酸化作用※
- オリゴ糖……便秘予防
- レシチン……動脈硬化予防※

※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。



栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼（病気）を追い出そう！

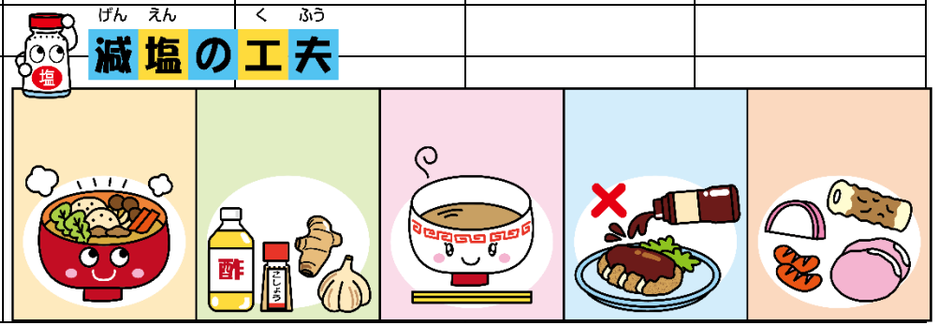
減塩を意識していますか？

食塩（ナトリウム）のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では右の表のように目標量を定めていますが、最近の調査によると３g程度上回っている現状があります。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

１日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6～7歳	4.5g未満	4.5g未満
8～9歳	5.0g未満	5.0g未満
10～11歳	6.0g未満	6.0g未満
12～14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」より

	1日（火）	2日（水）	3日（木）	4日（金）
	さばのこうみやき ちんげんさいのごまあえ ごはん　ぶたじる	やさいゼリー はなやさいのサラダ ミルクロール　ポークシチュー	せつぶんまめ いわしのかばやき こまつなきりぼしだいこんのごまあえ むぎごはん　せつぶんのにもの	かんてんいりちゅうかサラダ チキンたつたあげ ちゅうかめん　やさいしおラーメン
5日（土）	8日（火）	9日（水）	10日（木）	11日（金）
ハムカツ ゆでキャベツ しょうがとぶたばらまぜごはん　みそけんちんじる	あじのたつたあげ ほうれんそうのしそひじきあえ ごはん　おやこに	いよかん ごぼうとツナのサラダ レーズンロール　さといものクリームシチュー	タルト きりぼしだいこんのそぼろどん むぎごはん　さつまいものごまみそしる	建国記念日
14日（月）	15日（火）	16日（水）	17日（木）	18日（金）
おはなしきゅうしょく チョコデザート ひじきのマリネ むぎごはん　きゅうしょくばんちょうのカレー	のむヨーグルト だいこんのちゅうかあえ ごはん　マーボーどうふ	スクールコロッケ そえやさい バンズパン しろいんげんまめのとうにゅうスープ	ぶりのみりんやき きゃべつのうめおかかあえ ぎゅうにゅう　ふだまじるごぼうめし	シュガーパイ とうふだんご ソフトめん　ようふうあんかけめん
21日（月）	22日（火）	23日（水）	24日（木）	25日（金）
オレンジ チーズ入りタコライス はっがげんまいごはん　ふゆやさいのあったかスープ	おはなしきゅうしょく てづくりみそかつ こまつなのじゃこあえ ごはん　はなちゃんのみそしる	天皇誕生日	ヨーグルト サケのみそマヨやき りんごとハムのさっぱりサラダ むぎごはん　ぽかぽかじる	とりにくのしおこうじやき にんじんしりしり ごはん　とうにゅうみそしる
28日（月）				
ちくわのいそべあげ ゆかりあえ むぎごはん　にくじゃが				

減塩の工夫