



ひとくち栄養指導資料

令和4年

土庄町立中央学校給食センター

日	主食	おかず	ひとくち栄養指導
7 木	豚丼	キャベツときのこのソテー	新しい学年での給食が始まりましたね。給食はおいしいですか？給食は、給食センターの人たちが朝早くから心をこめて作っています。みなさんの体に必要な栄養を考えて献立の内容や量を決めているので、残さず食べましょう。
8 金	ごはん	ポークビーンズ アスパラソテー	手をきれいに洗いましたか？食中毒や感染症の予防には、しっかり手を洗うことが大切です。汚れた手で食事をすると、バイキンが口の中に入ってしまう。給食の前にはせっけんできれいに手を洗いましょう。
11 月	麦ごはん のり佃煮	焼き豆腐のみそそぼろ煮 大根とこまつなのサラダ	食べ物は体の中でのはたらきによって赤・緑・黄の3つのなかまに分けられることを知っていますか？この3つのなかまが体の中できかわりあって、体を大きく成長させたり、病気にならないように体を守ったり、体を動かすエネルギーになったりしてくれます。献立表では、その日に使う食材を3つのなかまに分けているのでチェックしてみましょう。
12 火	ごはん	さけの塩焼き ひじきの煮物 キャベツのみそ汁	はしを上手に使っていますか？はしは、私たちの体に食べ物を運ぶ役割をしてくれます。はしにはどのような使い方があるのでしょうか。はさむ、切る、混ぜるなどがありますね。はしを上手に使って食事をしましょう。
13 水	わかめ入りごはん 焼きのり	肉じゃが ほうれん草ときのこのソテー	みなさんは、海そうをいくつ知っていますか？ひじきやわかめ、もずく、のりなどたくさんありますね。海の野菜である海そうには、ビタミン、ミネラル、食物せんいをはじめ、不足しがちな鉄分やカルシウムがたくさんふくまれています。今日の給食には「わかめ」と「のり」が使われていますね。残さず食べましょう。
14 木	ごはん	牛肉のしぐれ煮 キャベツの昆布あえ すまし汁 さくらんぼゼリー	今日は小学1年生にとって初めての給食です。 給食はおいしいですか？これから1年間、毎日食べることになる給食ですが、材料を作ったり育てたりする人、材料を運ぶ人、調理員さん、給食当番さんなど、たくさんの人たちのおかげで給食はできあがっています。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。
15 金	みんなの ポークカレー	こまつなのごまドレッシングあえ ミニトマト	牛乳は好きですか？給食にはいつも牛乳がついていますね。どんどん大きくなるみなさんには、骨や歯を強くするはたらきのカルシウムが大人よりも多く必要だからです。牛乳にはカルシウムがたくさんあり、消化吸収もよいので必ず給食には牛乳が1本ついています。牛乳を残さず飲むようにしましょう。
18 月	ごはん	厚揚げと春雨のピリ辛 ちんげんさいとキャベツのソテー	みなさんは一口何回かんでいますか？食べ物をよくかんで食べると、歯やあごが強くなったり、消化吸収がよくなったり、脳への刺激になったりといことがたくさんあります。健康のためにも、よくかんで食べる習慣をつけましょう。



ひとくち栄養指導資料

令和4年

土庄町立中央学校給食センター

日	主食	おかず	ひとくち栄養指導
19 火	麦ごはん	豚肉のごまみそ炒め こまつなともやしのツナあえ	麦ごはんは好きですか？給食では麦ごはんがよくできてきますね。それは、麦はお腹の中をそうじしてくれる食物せんいが豊富にふくまれているからです。食物せんいは、お腹の中の悪いものや余分な脂肪をすいとして体の外に出してくれる働きがあります。しっかり食べておなかの中をすっきりさせましょう。
20 水	チキンライス	キャベツとコーンのソテー ポテトとうずら卵のスープ ヨーグルト	スプーンをきちんと返していますか？スプーンは向きをそろえて返ししましょう。もし、一つでも反対になっていると、洗う時に直さないといけないので給食センターの人が困ります。洗ってくれる人のことを考えてきちんと返ししましょう。
21 木	ごはん	豚肉と大豆のなかよし煮 ほうれん草とキャベツのソテー	ほうれん草はビタミン類やミネラルなどどれをとっても非常に栄養価の高い緑黄色野菜です。特に、ビタミンAやビタミンC、カルシウム、鉄などを多くふくみます。給食でもよく登場する野菜です。ほうれん草を食べて、元気な体を作りましょう。
22 金	ごはん	さばの塩焼き キャベツと水菜のごまあえ 具だくさんのみそ汁	給食を食べてからゆっくり休んでいますか？食べ物は、口に入ったあと、胃から腸へと消化吸収されます。食後の休養をとらないで、激しい運動をすると、血液が消化器官へ集まってこないで、消化作用がうまく行われなくなります。食後はゆっくり休みましょう。
25 月	ごはん	チンジャオロースー 春雨スープ	チンジャオロースーは中国の料理です。チンジャオロースーの「チンジャオ」とは、辛みのないみどり色のとうがらしのことで、給食ではピーマンを使っています。「ロー」は肉を指し、「スー」は細切りのことを意味します。つまり、細切りにしたピーマンなどの野菜と肉と一緒に炒めた料理のことです。
26 火	ひじきごはん	こまつなの煮びたし 豚汁 小魚アーモンド	小魚アーモンドは好きですか？アーモンドやくるみ、ごまなどの食べ物のことを種実(しゅじつ)類、もしくはナッツ類といい、たくさんの栄養が詰まっています。老化防止に効果のあるビタミンEをはじめ、カルシウム、食物せんいを多く含んでいるので、毎日の食事に取り入れていきたいですね。
27 水	ごはん 味つけのり	さわらのごま風味焼き 切り干し大根の煮物 豆腐とたまねぎのみそ汁	さわらは讃岐に春を告げる魚として、香川県に昔から根付いている魚です。体が小さいときは「さごし」や「やなぎ」と呼ばれていますが、大きさが60cm以上に成長すると「さわら」と呼び名が変わっていく出世魚でもあります。身はやわらかく、くせのない上品な味わいで、和食だけでなくいろいろな料理との相性がいい魚です。香川県産のさわらを味わって食べましょう。
28 木	麦ごはん	高野豆腐のそぼろ煮 アスパラときのこのソテー	アスパラガスは好きですか？アスパラガスに含まれる「アスパラギン酸」は、体の疲れをとり体力をつける働きがあるのでスポーツ選手の食事にも取り入れられています。また、穂先に含まれるルチンは血管を強くし高血圧の予防に効果的です。疲れがたまっている人にはおすすめの食べ物です。残さず食べましょう。