



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
2月	ごはん のり佃煮	じゃがいものそぼろ煮 キャベツとピーマンのソテー	みなさん、給食の準備は上手にできるようになりましたか？給食当番の人は、つばやかみの毛が料理に入らないよう、エプロン・ぼうし・マスクをきちんとつけてから配ぜんをしてください。また、配る人はおしゃべりをしたり、ふざけたりしないようにしましょう。みんなで協力して早く準備をすると、食べる時間が長くなります。スムーズに準備を終わらせて、楽しい食事の時間を過ごしましょう。
6金	えんどうまめ ごはん	さばのみぞれ煮 こまつなと白菜のごまあえ すまし汁 かしわもち	5月5日は子どもの日でしたね。端午(たんご)の節句には、五月人形をかざったり、こいのぼりをたてたりしますね。また、かしわもちを食べてお祝いします。かしわの葉は、新しい葉ができるまで古い葉が落ちないので「家がたえない」といわれ、縁起のよいお菓子として食べられています。今日のかしわもちが土庄町のお菓子屋さんが作ってくれました。味わって食べましょう。
9月	麦ごはん	豆腐の中華煮 アスパラソテー	賞味期限という言葉聞いたことがありますか？賞味期限とは、食品の味や香りがたもたれていて、おいしく食べられる期限のことです。みなさんが毎日飲んでいる牛乳にも日付がついていますね。その日まで、おいしく飲めるという意味です。何日になっていますか？買い物に行ったときにも確認してみましょう。
10火	ごはん	まごはやさしい ほうれん草のツナあえ	体によい食品のごろあわせで「まごはやさしい」を知っていますか？「ま」は、豆類。「ご」は、ごまなどの種実(しゅじつ)類。「は」は、わかめなどの海そう類。「やさ」は、野菜類。「し」は、しいたけなどのきのこ類。「い」は、芋類。今日のまごはやさしいは、その食品がすべて入っています。よくかんで食べましょう。
11水	ごはん	さけのごま風味焼き きゅうりと春雨の酢の物 具だくさんのみそ汁	給食を残さず食べていますか？世界の9人に一人、約8億人が十分な食べ物が食べられず栄養不足で苦しんでいます。その人たちに援助する食料は年間400万トン必要だそうです。しかし、日本ではその1.6倍にあたる約640万トンもの、まだ食べられる食品が捨てられており、「食品ロス」という問題になっています。食品ロスを増やさないために私たちにできることは何か考えましょう。
12木	ごはん	牛肉とごぼうのやわらか煮 切り干し大根のサラダ	切り干し大根は、大根をせん切りにして干したものです。水にもどしてから使いますが、生の大根とは違った食感と味になりますね。食物せんいが多くふくまれています。よくかんで食べましょう。
13金	カレーピラフ	もやしとピーマンのソテー 春野菜スープ ほうれんそうムース	もやしは、見た目がひょろひょろしていて弱いイメージがありますが、「もやし」という名前には若い芽がどんどん伸びていくという意味があります。乾燥した大豆や緑豆(りよくとう)などの豆を暗いところで水につけておくと、もやしが生えます。植物の芽生えであるもやしは生命力たっぷりの力強い野菜です。
16月	ごはん	たいの塩焼き 切り干し大根の煮物 キャベツのみそ汁	たいはお祝い事には欠かせない縁起の良い魚です。七福神のなかで、漁業や商売の神様である恵比寿さんが脇に抱えている魚もたいですね。たいが登場することわざに「たいもひとりほうまからず」というものがあります。高級なたいでもひとりで食べるとおいしくない、みんなで食べるほうが楽しいし、おいしいという意味です。今日はたいを塩焼きにしています。味わって食べましょう。
17火	ごはん 塩のり	豚肉と厚揚げのキムチ炒め 野菜のナムル	人の肌はうすい油でおおわれています。手が汚れると、汚れがこの油と混ざって水で洗うだけではなかなか落ちず、逆に汚れが浮き出てしまいます。そこで石けんの出番です。ふつう油と水は混ざり合いませんが、石けんはこの2つをくっつける力があります。石けんが汚れを包み込み、水で細かく碎かれ、流されると汚れが落ちるのです。しっかり石けんを使って手を洗うことが大切です。
18水	麦ごはん	マーボー豆腐 こまつなともやしのツナあえ	マーボー豆腐は、中国の四川(しせん)というところで生まれた中華料理です。四川では「とうがらし」や「トウバンジャン」「サンショウ」などを使ったピリ辛料理がよく食べられています。給食のマーボー豆腐は、辛い食べ物が苦手な人でも食べやすいようにトウバンジャンの量を少なめにアレンジしています。味わって食べましょう。



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 木	たけのこごはん	きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	たけのこごはんはおいしいですか？たけのこは春が旬の野菜です。原産地は中国で、日本では江戸時代から広く食べられていました。カリウムが豊富なため、高血圧の予防に効果的です。また、たけのこに含まれるチロシンという栄養素は脳を活性化させる成分として注目されています。旬のたけのこを味わって食べましょう。
20 金	ごはん	さわらの照り焼き ひじきの煮物 豆腐と大根のみそ汁	今日の給食のような組み合わせの食事は好きですか？ごはんを中心として、魚や野菜、汁物を組み合わせています。日本人は、昔からこのような組み合わせで食事をしてきました。このような和食は栄養のバランスがよいことで知られ、世界中から注目されています。和食を見直し、好きになってもらいたいですね。
23 月	麦ごはん	鶏肉とレバーの香り揚げ キャベツのゆかりあえ もずくと豆腐のスープ	レバーはビタミン類・ミネラル類を多く含む食品です。特にビタミンAは食品の中で最も優れた供給源となっており、皮膚や粘膜を健康に保ち、視力を維持する効果などがあります。また、鉄や銅、葉酸(ようさん)など血を作るのに必要な栄養素も多く含むので、貧血の予防にも効果的です。苦手な人もいと思いますが、一口は食べてみましょう。
24 火	ごはん	チリコンカーン ほうれん草とコーンのソテー	大豆は好きですか？大豆は「畑の肉」といわれるほど「たんぱく質」を多く含んでいます。ビタミンやミネラル、食物せんいも豊富で、毎日食べたい食品です。また大豆は、納豆・とうふ・もやし・きなこ・みそ・しょうゆなど色々な食べ物に変身することができます。大豆をしっかり食べましょう。
25 水	牛丼 (麦ごはん)	アスパラときのこのソテー すもも	今日のデザートはすももです。「すももも桃も桃のうち」と言う早口言葉がありますね。桃とすももは同じバラ科の植物ですが、こまかく分けると別の種類になります。今日のすももは小豆島で収穫されたものです。あまずっぱい初夏の味を味わって食べましょう。
26 木	ごはん	高野豆腐の煮物 ちんげんさいとキャベツのソテー	鶏肉は好きですか？鶏肉はたんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質は英語でプロテインといい体を作る大切な栄養素です。毎日の食事からたんぱく質をしっかりとることが大切です。
27 金	チキンピラフ	ほうれん草のごまドレッシングあえ コーンポタージュ 豆乳プリン	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本ついているのです。牛乳を残さず飲むようにしましょう。
30 月	ごはん	タンドリーチキン アスパラサラダ ポテトスープ	アスパラガスは好きですか？アスパラガスには、栄養価の高いグリーンアスパラガス、白くて甘みの強いホワイトアスパラガス、小さくやわらかいミニアスパラなどの種類があります。アスパラガスには、体の疲れをとってくれるアスパラギン酸が多く含まれています。疲れがたまっている人にはおすすめの野菜です。残さず食べましょう。
31 火	ビビンバ (麦ごはん)	(肉のみそ炒め) (いりたまご) (ほうれん草ともやしのナムル) 豆腐とわかめのスープ	ビビンバはおとなりの国、韓国の料理です。韓国語で「ピビム」とは混ぜること、「パプ」とはごはんの意味です。本来は残りごはんナムルやコチュジャン、ごま油などを混ぜ、少しおながが空いた時に食べる手軽な料理です。外国の料理を味わって食べましょう。