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
1 水	ごはん のり佃煮	肉じゃが こまつなときのこのソテー	６月は食育月間です。「食育」とは、「食べ物のことを知って、バランスの良い食事をおいしく楽しく食べて、みんなで健康になろう」ということです。食べることは生きていく上での基本ですが、バランスよく食べないと肥満や病気の原因になります。毎日の食事を大切にし、自分の健康を守れるような食べ方を考えていきましょう。
2 木	麦ごはん	焼き豆腐のみそそぼろ煮 ちんげんさいとキャベツのソテー	姿勢よく給食を食べていますか？　背中を丸めたり、足を組んだりせず、背すじを伸ばして両足は床につけましょう。また、ひじをついたり、空いている手を机の下におろしたりしてはいけません。おはしを持っていないほうの手で食器を持って食べるようにしましょう。よい姿勢で食事をすると、見た目が美しいだけでなく、おなかの働きもよくなります。
3 金	焼きめし	キャベツとピーマンのソテー 春雨スープ ヨーグルト	みなさんが給食を食べ終わった後には、学校の先生や給食センターの人が片づけをしてくれています。牛乳はきちんと飲みきってからパックをつぶさないと、片付けの袋に入れるときに飲み残しがあふれて床や手を汚してしまうことがあります。ひとりひとりが気をつけることでスムーズに片づけができます。
6 月	ごはん あさりの佃煮	豚肉と野菜の炒めもの 大根とこまつなのサラダ	６月４日～１０日は、歯と口の健康週間です。よくかむことは、あごの発達をよくして、歯並びをよくするとともに、むし歯などの歯の病気を予防します。それだけでなく、よくかむと、だ液がたくさん出て、食べ物の消化がよくなり、食べすぎを防ぐことで肥満の予防にもつながります。また、かむことで血液が顔まわりに集まってくるので、頭のはたらきもよくなります。
7 火	キムチごはん	もやしのナムル トック入りわかめスープ 豆乳プリンタルト	問題です。「キムチ」は韓国のある言葉が変化してそう呼ばれるようになりました。さて、その言葉の意味はなんでしょうか？　①辛い　②とうがらし　③つけもの ・・・正解は③のつけものです。韓国語でつけものを意味する「キムチェ」が変化して「キムチ」と呼ばれるようになったそうです。ちょっぴり辛いキムチごはんを残さず食べましょう。
8 水	ごはん	ポークビーンズ アスパラソテー	今日のおかずのポークビーンズにはたまねぎが入っていますね。今の時期は土庄町で多くたまねぎが取れるので、給食でも使っています。たまねぎに含まれるアリシンという栄養素は体の疲れをとってくれる働きがあり、古代エジプトでピラミッドを建設していた人たちもたまねぎを食べて元気を出していたそうです。今月給食で使うたまねぎは土庄小学校の２年生が授業で収穫したものです。味わって食べましょう。
9 木	ごはん	さばのみそ煮 キャベツの昆布あえ けんちん汁	私たちの舌には、甘さ、苦さ、からさなどを感じる「味覚」があります。今日のけんちん汁のお汁を飲んでみると、しょっぱさ以外にも味を感じますね。それは味覚のひとつである「うまみ」です。給食ではかつお節とこんぶで、うまみたっぷりのだしをとっています。うまみの成分で食材本来の味がより引き立ち、少しの調味料でもおいしくすることができます。
10 金	豚丼 （麦ごはん）	もやしとピーマンのソテー 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、たくさんの栄養がつまっています。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、毎日の食事で取り入れていきたいですね。
13 月	ごはん	豚肉のトマト煮 アスパラときのこのソテー スティックチーズ	給食では、成長期のみなさんに必要な栄養がとれるように、肉や魚、野菜などいろいろな食べ物を組み合わせて作っています。学年によって必要な量も違うので、重さを量って食缶に入れています。給食の食べ残しが出てしまうと栄養が足りなくなり、一生懸命作った給食センターの人たちは悲しいです。ひとりひとりが少しずつ食べてくれると、食べ残しは少なくなります。決まった人がたくさん食べるのではなく、クラスみんなで食べていけるようにがんばりましょう。
14 火	麦ごはん	高野豆腐のそぼろ煮 きゅうりと春雨の酢の物	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。
15 水	ごはん	すずきのごま風味焼き ひじきの煮物 具だくさんのみそ汁	ごはんは好きですか？ 米は、日本人の主食として毎日の食事に欠かせない食べ物のひとつです。米はほぼ１００%の自給率を保っています。主食の米をしっかり食べましょう。

6月 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
16 木	かきまぜ	こまつなの煮びたし 豚汁	かきまぜはすきですか？かきまぜは、小豆島の郷土料理のひとつです。家庭科の時間に調理実習で作ったことがある人もいると思います。かきまぜの具はお家によって違いますが、とても簡単にできるのでぜひお家でも作ってくださいね。
17 金	ごはん	牛肉と大豆のなかよし煮 ほうれん草のツナあえ	ごぼうは、平安時代に薬として日本に伝わり、その後、野菜として食べられるようになりましたが、日本以外の国ではあまり食べられていない野菜です。おなかの中をそうじする食物繊維がたっぷり含まれているので、おなかの調子を良くしてくれます。ほかにも、余分な塩分を体の外に出してくれるカリウムや、骨作りを助けるマグネシウムなどの栄養があります。
20 月	三色丼	豆腐とたまねぎのみそ汁 紫いもチップス	卵は好きですか？卵は完全栄養食品といわれるほど栄養が豊富な食べ物です。良質のたんぱく質や脂質、鉄、ビタミンＡ、ビタミンＢ１などが含まれています。しっかり食べましょう。
21 火	ごはん	鮭のごまだれかけ ほうれん草と白菜のあえもの 大根のみそ汁	さけ は好きですか？ さけ の身はおいしそうなピンク色をしていますね。この色から、さけはマグロなどと同じ赤身魚のなかまと思われがちですが、実は白身魚のなかまです。身がピンク色なのは、さけ が食べている「オキアミ」などのプランクトンに含まれる「アスタキサンチン」という色素が身に表れているからです。
22 水	えだまめごはん	牛肉とごぼうのやわらか煮 ちんげんさいともやしのソテー	えだまめごはんは好きですか？えだまめは大豆の子どもで、豆と野菜を合わせたくらい栄養もたっぷりです。骨や筋肉などを作るたんぱく質、そしてビタミンＢ１やビタミンＣがたくさんあります。ビタミンＢ１は、夏のむし暑さから体を守るビタミンです。えだまめごはんを食べて、元気に夏を乗り切りましょう。
23 木	ごはん	ハンバーグきのこソースかけ こまつなのアーモンドあえ コンソメスープ	こまつなは日本生まれの野菜です。江戸時代に東京の小松川で作られていたので、「こまつな」という名前だそうです。季節に関係なく1年中作られ、育てやすいじょうぶな野菜で、さらに栄養もたっぷりなので、給食でもよく登場しています。歯や骨の材料になるカルシウムや、貧血を予防する鉄などを多く含みます。味わって食べましょう。
24 金	小型 コッペパン	カレーうどん キャベツときのこのソテー メロン	メロンは好きですか？メロンにはカリウムと言う栄養素がたくさん含まれています。カリウムは、体の中の余分な塩分を外に出してくれる働きがあり、高血圧の予防に効果があります。今日のメロンは小豆島でとれたものです。味わって食べましょう。
27 月	ごはん	厚揚げと春雨のピリ辛 こまつなとツナのソテー	厚揚げは豆腐を油で揚げたもので、生揚げともいいます。豆腐は今から２０００年くらい前に中国で作られ、日本には奈良時代に伝わりました。豆腐は大豆から作った豆乳に、にがりを加えて、たんぱく質をかためたものです。豆腐のたんぱく質は質がよく、消化吸収にもすぐれています。
28 火	ごはん	さわらの西京焼き きゅうりともやしの酢の物 キャベツのみそ汁	キャベツは好きですか？キャベツという名前は、フランス語で「頭」を意味する「カボシェ」に由来しています。ビタミンＢ群やビタミンＣを多く含み、体の調子を整えます。また、ビタミンＵはキャベツから発見されたのでキャベジンと呼ばれ、胃の働きをよくしてくれます。
29 水	ゆかりごはん 焼きのり	豚肉のごまみそ炒め 切り干し大根の煮物	給食の前にきちんと手を洗っていますか？蒸し暑い日が増え、食中毒の原因になるばい菌が繁殖しやすい季節です。食事の前に手を洗うことは、食中毒や病気にかからないようにするためにとても大事なことです。必ず手を洗ってから食事をしましょう。
30 木	プルコギ のっけごはん （麦ごはん）	豆腐とわかめのスープ 青りんごゼリー	みなさんは、毎日同じ時間に食事をしたり、寝たり、起きたり規則正しい生活をしていますか？規則正しい生活をしていると、体は「そろそろ食べ物が入ってくるな」と消化液を出す準備をして、スムーズに消化吸収ができるようになります。