

令和4年



ひとくち栄養指導資料

土庄町立中央学校給食センター

日曜	主 食	お か ず	ひ と く ち 指 導 資 料
1 火	ごはん あさりの佃煮	豚肉とごぼうの炒り煮 こまつなとツナのソテー	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せんい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、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。
2 水	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	いただきますのあいさつはきちんと言えましたか？私たちは、食べ物を食べなければ生きていけません。牛や魚などの動物や野菜や米などの植物、さまざまな命をいただいて体の栄養に変えています。「いただきます」は、食べ物の命を「私の命に変えさせていただきます」という意味であり、「私が変わりにしっかり生きます」という宣言でもあるのです。いただいた命に感謝して、好き嫌いせず、残さず食べましょう。
4 金	みんなのきのこカレー	こまつなのごまドレッシングあえ	ごまは好きですか？ごまはとても小さいけれど血中コレステロール値を下げる良質な脂質をはじめ、ビタミンやミネラルなどたくさんの栄養がたっぷりつまっています。よくかんで食べるとその栄養が体に吸収されやすくなるので、しっかりかんで食べましょう。
7 月	麦ごはん	豚肉と厚揚げのキムチ炒め 野菜のナムル	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きますか？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。早ね・早起きをして朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。
8 火	ごはん	さばのごま風味焼き キャベツの昆布あえ さわにわん	今日は11（いい）8（歯）の日です。食事をおいしく食べるために、歯の健康はとても大切です。また、よくかまないと、食べ物の栄養が体にしっかり吸収されません。よくかんで食べると体にとって良い効果があります。毎日の食事でよくかむ習慣をつけましょう。
9 水	ごはん	牛肉と大豆のなかよし煮 ほうれん草のツナあえ	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。
10 木	ごはん 味つけのり	じゃがいものそぼろ煮 キャベツとピーマンのソテー	瀬戸内海に面した香川県ではのりの養殖が盛んで、全国でも上位の生産量を誇っています。小豆島ののり養殖は大正15年ごろ、土庄町の伝法川の河口でわずかに行われているだけでしたが、その後急速に発展し、現在、小豆島内ののり養殖業者数は香川県内の1/3を占めています。給食ではいつも土庄町でとれたのりを使っています。味わって食べましょう。
11 金	チキンライス	こまつなときのこのソテー コーンポタージュ スイートポテト	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い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ましょう。
14 月	ごはん	豚肉のごまみそ炒め ほうれん草とキャベツのひたし 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、毎日の食事に取り入れていきたいですね。
15 火	ごはん	鶏肉とくりの揚げ煮 大根とこまつなのサラダ 白菜スープ	白菜は好きですか？白菜に黒い斑点がついていることがあります。これはカビや汚れではなく、栄養素のポリフェノールが葉の表面に現れたものです。ポリフェノールは動脈硬化などの生活習慣病の予防に役立ちます。

令和4年



ひとくち栄養指導資料

土庄町立中央学校給食センター

日 曜	主 食	お か ず	ひ と く ち 指 導 資 料
16 水	ひじきごはん	こまつなの煮びたし 豚汁	ひじきは好きですか？ひじきは鉄分を多く含んでいて、貧血の予防に効果があります。また、野菜やくだものなどに含まれるビタミンCや、肉・魚などに含まれるたんぱく質が、鉄の吸収を助けてくれます。しっかり食べて健康な体を作りましょう。
17 木	ごはん	はまちの照り焼き きゅうりと春雨の酢の物 豆腐とえのきのみそ汁	はまちは好きですか？はまちは香川県の県魚です。昭和3年に引田町の野網和三郎という人が、日本で始めてはまちの養殖に成功しました。このことから、平成7年11月に県魚に決まり、毎年11月に給食に登場しています。香川県で養殖されたはまちを味わって食べましょう。
18 金	麦ごはん	高野豆腐の煮物 ちんげんさいとツナのソテー キウイフルーツ（香粋）	キウイはおいしいですか？このキウイは香粋（こうすい）という品種です。手で半分に分けて、皮の上から果肉を押し出すと、一口ゼリーのように簡単に食べることができます。四海の藤岡さんが作ってくれたキウイです。甘くておいしいキウイを味わって食べましょう。
21 月	麦ごはん	煮込みおでん キャベツとこまつなのソテー	煮込みおでんはおいしいですか？おでんの名前は、豆腐やこんにゃくにみそを付けて食べる「田楽（でんがく）」という料理に由来しています。おでんには牛肉やたまご、厚揚げ、大根などたくさんの材料が入っています。じっくり煮て味をしみこませるのがおいしいおでんを作るコツです。のこさず食べましょう。
22 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	今日のような和食は好きですか？和食は平成25年にユネスコの世界無形文化遺産に登録されています。料理だけでなく、伝統や儀式などの関わりが評価されたそうです。私たちも和食の良さを知り、伝えられる人になりたいですね。
25 金	鉄人キーマカレー	野菜サラダ	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。
28 月	きのこごはん	切り干し大根の煮物 豆腐とさつまいものみそ汁	今日の「きのこごはん」には、しいたけとしめじを使っています。きのこには、食物せんいがたっぷり含まれていて、おなかの調子を整える働きがあります。また、疲れを取る効果のあるビタミンB1や、肌の健康を保つビタミンB2、体の抵抗力を高めるペーターグルカンなどの栄養成分もあるので、しっかり食べてもらいたい野菜ですね。
29 火	ごはん	鮭のごまだれかけ 三色いそかあえ 大根のみそ汁	みなさんが今食べているお米は、香川県で開発された「おいでまい」というお米です。この名前は、さぬき弁の「来てね」という意味の言葉で、香川県で生まれた新しいお米を多くの人に食べてもらいたい、食べに来てほしいという願いが込められています。
30 水	ブルコギのつけごはん (麦ごはん)	豆腐とわかめのスープ ヨーグルト	牛乳には、じょうぶな歯や骨をつくるために必要なカルシウムだけでなく、体をつくる材料になるたんぱく質、体を病気から守るビタミンなど、成長期の子どもたちに必要な栄養分がたくさんふくまれています。栄養たっぷりの牛乳をしっかり飲みましょう。