



ひとくち栄養指導資料

令和5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
10月	豚丼	ほうれん草とコーンのソテー さつまいもスティック	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。
11火	ごはん	ポークビーンズ ちんげんさいとツナのソテー	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ります。給食の前にはせっけんできれいに手を洗いましょう。
12水	ごはん 野菜ふりかけ	焼き豆腐のみそぼろ煮 こまつなともやしのツナあえ	食べ物は体の中で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。
13木	ごはん	さけの塩焼き ひじきの煮物 じゃがいものみそ汁	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。
14金	ごはん あさりの佃煮	肉じゃが キャベツときのこのソテー	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った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。
17月	ごはん	鶏肉のじぶ煮 キャベツの昆布あえ すまし汁 さくらゼリー	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。
18火	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	しせい良く食べていますか？いすには、両足を床につけて背筋をのばして座ります。机と体の間ににぎりこぶしが入るように、いすには深くこしをかけて座りましょう。食べるときや食事の後の姿勢はとても大切で、良い姿勢だと食べ物の消化も良くなります。
19水	麦ごはん	さばのみそ煮 きゅうりともやしの酢の物 けんちん汁	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。



ひとくち栄養指導資料

令和5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
20 木	菜の花ごはん	じゃがいものそぼろ煮 こまつなと白菜のごまあえ 小魚アーモンド	菜の花は、春に色鮮やかな黄色い花を咲かせるアブラナ科の植物で、一面に花を咲かせる「菜の花畑」は高松市やまんのう町では観光名所になっています。菜の花には細長い「さや」がついており、中には黒い小さな種が入っています。この種を絞ると料理でよく使われる「なたね油」になります。 今日は菜の花畑をイメージした「菜の花ごはん」です。味わって食べましょう。
21 金	みんなの ポークカレー	ツナとコーンのサラダ 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。
24 月	ごはん	鶏肉とレバーの香り揚げ ほうれん草と白菜のひたし キャベツのみそ汁	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は食品中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。苦手な人もいると思いますが、一口は食べてみましょう。
25 火	ごはん のり佃煮	たいの塩焼き もやしと水菜のごまあえ 大根のみそ汁	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。
26 水	ごはん(少量) かやくうどん	さつまいものからあげ きんぴらごぼう	うどんは、日本を代表するめん料理のひとつです。小麦の栽培が盛んな地域を中心に郷土料理として古くから食べられており、なかでも香川県の「さぬきうどん」は全国的にも有名です。 雨が少なく温暖な気候の香川県はうどん作りに必要とされる良質な小麦粉・塩・しょうゆ・いりこなどの材料が豊富にあったので、うどんが盛んに作られ広まっていったといわれています。今日のかやくうどんを味わって食べましょう。
27 木	ひじきごはん	こまつなと白菜のひたし 豚汁 ミルクだいふく	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ので、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。
28 金	ごはん 味つけのり	豚肉のごまみそ炒め きゅうりと春雨の酢の物	春雨は何からできているか知っていますか？春雨は、豆やじゃがいもの「でんぷん」を細長いめん状にしたもので、中国で生まれた食材です。煮物やスープ、あえものなど、いろいろな料理に使うことができます。味わって食べましょう。