



# 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
1月	麦ごはん	じゃがいものそぼろ煮 キャベツときのこのソテー のり佃煮	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。
2火	ごはん	豆腐の中華煮 もやしとピーマンのソテー	賞味期限という言葉を知っていますか？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。
8月	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「家系がたえない」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で作ってくれました。味わって食べましょう。
9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。
10水	麦ごはん	マーボー豆腐 中華サラダ	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。
11木	カレーピラフ	アスパラときのこのソテー ポテトとうずら卵のスープ マスカットゼリー	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。
12金	ごはん 穀物ふりかけ	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。
15月	麦ごはん	鮭のごまだれかけ こまつなと白菜のあえもの 大根のみそ汁	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、水で細かく砕かれ、流されると汚れが落ちるので、しっかり石けんを使って手を洗うことが大切です。
16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	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。
17水	ごはん	チリコンカン キャベツときのこのカレーソテー	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。



# 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
18 木	ごはん	鶏肉のもろみ焼き こまつなのコーンあえ 具だくさんのみそ汁	鶏肉はすきですか？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、体を作るための大切な栄養素です。成長期のみなさんは、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。
19 金	牛丼	キャベツとピーマンの青のリソテー 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。
22 月	ごはん	タンドリーチキン 水菜のサラダ ポテトスープ	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。
23 火	たけのごはん	きゅうりと春雨の酢の物 さつまいもとごぼうのみそ汁	たけの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。カリウムが豊富なので、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。
24 水	食パン	白身魚のフライ ゆで野菜 クリームシチュー	牛乳はすきですか？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。
25 木	麦ごはん	高野豆腐のそぼろ煮 ちんげんさいともやしのソテー	もやしは、見た目がひよろひよ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(りょくとう)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。
26 金	ドライカレー	ひじきとチーズのサラダ ミニトマト	今日のひじきとチーズのサラダは、成長期のみなさんに大切な栄養が詰まったサラダです。わかめと同じ海藻の仲間のひじきには、血液を作るもとになる「鉄分」、骨や歯を丈夫にする「カルシウム」がたくさん含まれています。さらに、チーズを加えてカルシウムアップです。しっかり食べて丈夫な体を作りましょう。
29 月	チキンピラフ	キャベツとこまつなのソテー 春野菜スープ 焼きプリンタルト	春が旬の野菜を春野菜といい、代表的なものに、たけのこ・そら豆・菜の花・春キャベツ・アスパラガス・新たまねぎなどがあります。冬の厳しい寒さを乗り越えた後に芽を出す春野菜は、いろどりが明るくビタミン類が豊富なことが特徴です。今日の春野菜スープには、春キャベツ、新たまねぎ、アスパラガスを使っています。味わって食べましょう。
30 火	ごはん	さわらのごま風味焼き ひじきの煮物 キャベツのみそ汁	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。
31 水	ビビンバ	トック入りわかめスープ	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。