



# 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 木	ごはん のり佃煮	肉じゃが キャベツとピーマンのソテー	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、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 金	ごはん	高野豆腐の煮物 アスパラときのこのソテー	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、見た目が見えただけでなく、おなかの働きもよくなります。
5 月	麦ごはん	さけのごま風味焼き ひじきの煮物 キャベツのみそ汁	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。
6 火	ごはん	焼き豆腐のみそそばろ煮 ちんげんさいとキャベツのソテー	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バ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。
7 水	ごはん	牛肉と大豆のなかよし煮 こまつなともやしのツナあえ	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。
8 木	三色丼	じゃがいものみそ汁	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で作っています。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。
9 金	焼きめし	ちんげんさいとキャベツの中華ソテー 春雨スープ ほうれんそうムース	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。
12 月	ごはん	厚揚げとひじきの煮物 きゅうりと春雨の酢の物	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。
13 火	ごはん(少量) わかめうどん	切り干し大根の煮物 さつまいものからあげ	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。
14 水	キムチごはん	ちんげんさいとツナのソテー トック入りわかめスープ 青りんごゼリー	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？ 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。ちょっと辛いキムチごはんを残さず食べましょう。
15 木	ごはん	さわらの照り焼き キャベツと水菜のごまあえ 具たくさんのみそ汁	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。



# 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
16 金	鉄人キーマカレー	ひじきのサラダ	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。
19 月	ごはん	厚揚げと春雨のピリ辛 キャベツのサラダ	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。
20 火	麦ごはん	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。
21 水	ごはん	さばの塩焼き ほうれん草のからしごまあえ 大根のみそ汁	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。日本はたくさんの食品を外国からの輸入に頼っていますが、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。
22 木	わかめごはん	豚肉と野菜の炒めもの こまつなともやしのソテー 焼きのり	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。
23 金	ジュース	チャンプルー もずくスープ シークワサータルト	今日、6月23日は「沖縄 慰霊（いれい）の日」です。 第二次世界大戦の沖縄の地上戦では、沖縄の島の形が変わるくらい砲弾が降り、沖縄県民の4人に1人が命を落とすといわれています。今から78年前の1945年6月23日に沖縄の地上戦が終結したことから、沖縄県はこの日を「慰霊の日」と決めました。 今日は沖縄の郷土料理や特産品を使った料理を給食に取り入れました。みんなで平和の大切さを考えていきたいですね。
26 月	麦ごはん	高野豆腐の卵とじ こまつなとキャベツのひたし あさりの佃煮	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、いろいろな栄養素がバランスよく含まれています。しかし、ビタミンCと食物繊維だけは含まれていないので、野菜と一緒に食べましょう。
27 火	えびと人参のピラフ	豚肉のトマト煮 ほうれん草のごまドレッシングあえ 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、たくさんの栄養が詰まっています。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。
28 水	ごはん	アジの南蛮漬け 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。
29 木	麦ごはん のりのふりかけ	豚肉の梅みそ煮 もやしとピーマンのソテー	ことわざで「梅はその日の難(なん)逃れ」というものがあります。「朝に梅を食べれば、その日一日災難から逃れることができる」という意味です。 梅干しには、食べ物の殺菌効果や、胃や腸の働きを良くして食欲を出す効果、体の疲れをとる効果があり、昔から病気の予防に食べられてきました。 今日のおかずの味つけには、梅干しの種を取り除いた「練り梅」を使っています。梅のパワーで疲れをとり、たくさん食べましょう。
30 金	かきまぜ	こまつなの煮びたし 豚汁	かきまぜは好きですか？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。