



# 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

日曜	主食	おかず	ひとくち指導資料
2月	ごはん あさりの佃煮	豚肉とごぼうの炒り煮 ツナとコーンのサラダ	最近では、手洗いの後にアルコール消毒をすることが増えましたね。しかし、水でぬれている手にアルコールをふきかけてしまうと、アルコールの濃度が変化し消毒の効果がなくなってしまう。せいかつなハンカチやペーパータオルで手の水分をふき取ってから、アルコール消毒をするようにしましょう。
3火	ごはん	ポークビーンズ キャベツとピーマンのカラーソテー	じゃがいもの芽の部分や、緑色になっている部分には、ソラニンとチャコニンという毒素が含まれています。なぜかという、まだ育ちきっていないじゃがいもが、動物や虫に食べられないように身を守っているからです。大きさがピンポン玉くらいの小さなじゃがいもにもこの毒素が含まれていることがあるので、料理をする時は気を付けましょう。給食で使っているような、食べごろのじゃがいもに育つころには毒素がなくなっているので安心して食べてください。
4水	ごはん	マーボー豆腐 バンサンスー	給食センターでは、870人分の給食を9人の調理員さんが作ってくれています。今日のようなメニューだと、お肉は30kg、お米は80kg、豆腐は90kg、野菜は全部合わせて100kgぐらい使っています。それらを調理するのは大変な作業です。調理員さんがいてくれるので、毎日あたたかくておいしい給食を食べることができています。
5木	ふきよせごはん	切り干し大根の煮物 豚汁	ふきよせごはんはおいしいですか？落ち葉や木の葉が秋風に「ふきよせ」られたような、色とりどりのまぜご飯です。秋の味覚である「くり」や「きのこ」が具に入っています。秋は実りの季節で、いもや果物、魚などのおいしい食材がたくさん出回り、「食欲の秋」ともいいます。しっかり食べて秋を楽しみましょう。
6金	麦ごはん	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ごんぶで、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火	にんじんピラフ	ほうれん草とコーンのソテー 肉だんごと白菜のスープ ブルーベリーゼリー	今日、10月10日は目の愛護デーです。10を横にすると、人の顔の目と眉に見えますね。目の健康のために、目の粘膜を守るビタミンAやビタミンB群などを積極的にとりましょう。今日の給食には、それらの栄養がたっぷり含まれる食べ物を使っています。また、ブルーベリーに含まれる「アントシアニン」には疲れ目を改善する効果があるといわれています。
11水	麦ごはん	たいのごま風味焼き ひじきのベーコン煮 じゃがいものみそ汁	問題です。今現在、発見されている魚は何種類でしょうか。 ① 8000種類 ② 1万4000種類 ③ 3万6000種類 ・・・正解は③の3万6000種類です。これは、ゾウやクジラ、ヒトを含む哺乳類の約5倍で、今でも毎年何百種類もの新種の魚が発見されています。 日本の海には約3000種類の魚が生息しており、普段わたしたちが食べている魚はそのうちの約500種類です。いろいろな魚を食べてみたいですね。
12木	ごはん 味つけのり	じゃがいものそぼろ煮 ちんげんさいともやしのソテー	今日のおかずにはこんにやくが入っていますね。こんにやくは、「こんにやくいも」をすりつぶし、水と「アク」を加えゆでることで、プルプルとした食感のこんにやくになります。板状にしてゆでると「板こんにやく」、丸めてゆでると「玉こんにやく」、細かい穴に通しながらゆでると「しらたき」になります。
13金	みんなの ポークカレー	海藻サラダ バナナ	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。
16月	ごはん	大根と厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草のツナあえ	大根は好きですか？ 大根に含まれる「ジアスターゼ」という栄養素は、食べ物の消化を助け、食あたりを防ぐ効果があり、自然の胃腸薬として昔から知られています。 今日が大根を厚揚げと一緒に煮物にしています。味わって食べましょう。
17火	三色丼 (さくらめし)	(いりたまご、鶏そぼろ) (ほうれん草のあえもの) 豆腐とえのきのみそ汁 さつまいもと栗のタルト	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、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。三色丼のいりたまごを、残さず食べましょう。



# 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

日曜	主食	おかず	ひとくち指導資料
18水	ごもく 五目ごはん	ひじきの煮物 さつまいもとごぼうのみそ汁	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。
19木	ごはん	さわらの西京焼き きゅうりともやしの酢の物 大根のみそ汁	食べ物をよくかんで食べていますか？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、虫歯を予防します。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ます。また、頭のはたらきもよくなります。
20金	ごはん少量 ピリ辛みそうどん	とりにく 鶏肉とさつまいもの揚げ煮 中華サラダ	さつまいもは好きですか？ さつまいもは1609年に鹿児島県に伝わり、当時鹿児島県は薩摩とよばれていたので「薩摩のいも」から「さつまいも」と呼ばれるようになりました。 さつまいもは、栄養の少ない土でも育つことができるので、日照りで作物が育たないときや、戦時中の食料不足のときに何度も人々を救ってきました。 甘くておいしいさつまいもを味わって食べましょう。
23月	焼きめし	キャベツとピーマンの青のソテー ふし入り中華スープ 豆乳プリン	ふし入り中華スープはおいしいですか？ 「ふし」はそうめんを伸ばして干すときに棒にかかっていた部分で、くるとカールした見た目が特徴です。そうめんは小豆島の特産品のひとつなので、ふしも昔から郷土料理として食べられてきました。今日は中華スープにふしをいれています。
24火	むぎ 麦ごはん	さけ 鮭のごまだれかけ ほうれん草と白菜のあえもの キャベツのみそ汁	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。
25水	ごはん	こうや豆腐 高野豆腐のそぼろ煮 キャベツとコーンのソテー	しいたけは好きですか？高野豆腐のそぼろ煮の中には干しいたけが入っています。干しいたけは、生しいたけを干して乾燥させたものです。干しいたけになると、うまみもおりもよくなり、長く保存することができます。給食では、いつも小豆島産の干しいたけを使っています。
26木	ごはん のり佃煮	まごはやさしい 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。
27金	みんなの きのこカレー	げんき 元気サラダ	元気サラダはおいしいですか？小学校1年生の国語で学習する「サラダで元気」のお話にてでくるサラダです。キャベツ、きゅうり、かつお節、ハム、とうもろこし、にんじん、こんぶを、さとうや油、酢、塩で味付けしています。りっちゃんに食材のアドバイスをした動物を思い出しながら食べましょう。
30月	むぎ おかかふりかけ	ぶたにく 豚肉と厚揚げのみそ炒め キャベツとピーマンのソテー	成長期のみなさんは、今が一生のうちで一番カルシウムを必要とする時期であり、カルシウムの吸収率が一番いい時期でもあります。この時期にカルシウムをしっかり取っていると、骨の中にカルシウムがたくわえられ、強い骨ができていきます。年齢を重ねるごとにカルシウムの吸収率は下がり、骨の中のカルシウム量もゆっくりと減っていくので、今食べている食事でカルシウムを十分にとることが、生涯にわたって健康な骨を保つために大切です。 家でもカルシウムを多く含む乳製品や豆類、小魚などを食べるようにしましょう。
31火	チキンピラフ	ほうれん草ともやしのソテー コーンスープ パンプキンマフィン	10月31日はハロウィンですね。秋の収穫をお祝いするお祭りです。子どもたちはトリック・オア・トリートといって近所をまわりお菓子をもらって楽しい行事です。給食ではかぼちゃのお菓子を付けてみました。みんなで秋の収穫をお祝いしましょう。