



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 金	豚丼 豚井	もやしとピーマンのソテー さつまいもスティック	今日から給食が始まります。夏バテして食欲のない人もいると思いますが、みんなといっしょならおいしく食べられますね。2学期も楽しく給食を食べて元気に過ごしましょう。
4 月	ごはん のり佃煮	厚揚げとひじきの煮物 こまつなごま炒め	ごまは好きですか？ごまはとても小さいけれ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ります。また、油が含まれているので緑黄色野菜のビタミンAの吸収をよくする働きもあります。よくかんで食べましょう。
5 火	麦ごはん	なす入りマーボー豆腐 ちんげんさいとキャベツの中華ソテー	なすは、夏から秋が旬の野菜です。なすの皮の紫色は、「ナスニン」という色素で、動脈硬化を予防したり、目や肝臓の働きを助けたりする効果があります。 なすは、和・洋・中のどんな料理にもよく合うので、飽きずに食べることができ、油と組み合わせると調理するとより一層おいしくなります。今日の給食のなす入りマーボー豆腐を残さず食べましょう。
6 水	ごはん 中華スープ	テンジャオロースー 中華スープ	テンジャオロースーは中国の料理です。テンジャオロースーの「テンジャオ」とは、辛みのないみどり色のとうがらしのことで、給食ではピーマンを使っています。「ロー」は肉を指し、「スー」は細切りのことを意味します。つまり、細切りにしたピーマンなどの野菜と肉を一緒に炒めた料理のことです。
7 木	キムチごはん	アスパラとコーンのサラダ 具だくさんのわかめスープ 焼きプリンタルト	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含まれています。今日の給食のスープにはわかめが入っていますね。残さず食べましょう。
8 金	ごはん少量 カレーうどん	大豆とかえりの揚げ煮 きんぴらごぼう	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。
11 月	麦ごはん	焼き豆腐のみそそば煮 キャベツときのこのソテー	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、からだの調子を整えます。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。
12 火	わかめいり五目ごはん	きゅうりと春雨の酢の物 かきたま汁 ヨーグルト	夏は気温も湿度も高く、食中毒が起りやすい時期です。給食センターでは、食中毒菌を増やさないように気をつけています。みなさんの手はきれいですか。見た目はきれいでも、ばい菌は目には見えません。石鹸ですみずみできれいに洗って、ばい菌を増やさないようにしましょう。
13 水	ごはん あじつけのり	さけの塩焼き 切り干し大根の煮物 具だくさんのみそ汁	魚に含まれる脂(あぶら)はさまざまな健康維持効果があるといわれています。なかでも、さば、さんま、いわし等に多く含まれているEPA(エイコサペンタエン酸)は、血液をサラサラにする効果があり、DHA(ドコサヘキサエン酸)は脳を活性化させるはたらきがあります。残さず食べましょう。
14 木	ごはん あさりの佃煮	肉じゃが みずな 水菜のサラダ	じゃがいもは好きですか？じゃがいものおもな成分はでんぷんです。でんぷんは私たちの体の中に入ると、熱や力のもとになるエネルギーに変わります。また、体の調子を整えるビタミンCやとりすぎた塩分を体の外に出すカリウムも多く含まれています。



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
15 金	ひじきごはん	こまつなともやしのソテー 豚汁	豚汁の具材である豚肉には疲労回復効果があることで知られています。また、根菜類のだいこん、にんじんや、いも類のさつまいも、こんにやくには食物せんいが豊富で、おなかの調子を整える働きがあります。そして、大豆製品のお揚げやみそには、さまざまな生活習慣病の予防に効果があるといわれています。具だくさんの豚汁を味わって食べましょう。
19 火	ごはん	タンドリーチキン 大根とこまつなのサラダ ポテトスープ	給食に毎日ついているものは何でしょう？牛乳ですね。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、体を病氣から守るビタミンなど、子どもたちの成長に必要な栄養がたくさん含まれています。栄養たっぷり牛乳をしっかりと飲みましょう。
20 水	ごはん	豆腐の中華煮 キャベツともやしの背のりソテー	食事の時間を楽しんでますか？「食」という字は「人」を「良」くすると書きます。料理を作ってくれた人や、農家の人、漁師さん、お店の人、そして命を分けてくれる食べ物や自然に感謝して、好き嫌いせずにおいしく食べましょう。
21 木	ガーリックライス	こまつなのアーモンドあえ トマトスープ ブルーベリークレープ	こまつなのアーモンドあえは好きですか？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。
22 金	ごはん	すずきの照り焼き ひじきの煮物 なすのみそ汁	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。しっかりと食べて健康な体を作りましょう。
25 月	麦ごはん	厚揚げと春雨のピリ辛 こまつなとツナのソテー	春雨は何か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。
26 火	ごはん	高野豆腐のそぼろ煮 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。
27 水	うめ 梅みそ豚丼	キャベツとピーマンのカレーソテー スティックチーズ	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パックをつぶさないで、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。
28 木	ごはん	さばのごま風味焼き キャベツの昆布あえ 大根のみそ汁	みなさん、みそ汁は好きですか？みそは、大豆を主原料にした発酵食品で体にとてもよい食べ物です。また、暑くなって汗をかく季節には水分と塩分をとることができるので「みそ汁」は熱中症予防になるといわれています。
29 金	さいも 里芋ごはん	ごもくにまめ 五目煮豆 キャベツのみそ汁 ぶどうゼリー	今日は何の日かわかりますか？十五夜です。「中秋の名月」や「いも名月」とも言います。秋の満月の夜には、だんごや里いもなどの食べ物や、「はぎ」や「すすき」などの秋の七草をお供えし、食物に感謝することを忘れないようにしたと言いつたされています。今日はきれいな月がみられるといわれています。