



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
1水	ごはん	焼き豆腐のみそそぼろ煮 ちんげんさいとキャベツの中華ソテー	いただきますのあいさつはきちんと言えましたか？私たちは、食べ物を食べなければ生きていきません。牛や魚などの動物や野菜や米などの植物、さまざまな命をいただいて体の栄養に変えています。「いただきます」は、食べ物の命を「私の命」に変えさせていただきます」という意味であり、「私」が変わりにしっかり生きていきます」という宣言でもあるのです。いただいた命に感謝して、好き嫌いをせず、残さず食べましょう。
2木	ハヤシライス	たまごいり元気サラダ	今日のサラダはおいしいですか？豊島小学校の1年生が国語の「サラダでげんき」の授業で「元気サラダに入れたらいいもの」を考えました。1年生のアイデアを参考に、今日の給食の元気サラダには「たまご」が入っています。 1年生は、「サラダにたまごを入れると体がプルプルになるよ、わたしみたいにね。」と教えてくれました。たまごいり元気サラダを食べ、豊島小学校の1年生のように元気いっぱいになりましょう。
6月	ごはん	厚揚げと春雨のピリ辛 キャベツとピーマンのソテー ぶどう	今日の献立は、土庄中学校の2年生が職場体験学習で考えた献立です。 ぶどうは世界中で栽培されており、その8割はワインなどに加工されています。 ぶどうの皮の紫色の色素には、抗酸化作用のあるポリフェノールが豊富に含まれています。旬のぶどうを味わって食べましょう。
7火	麦ごはん	はまちの照り焼き ほうれん草とキャベツのごまあえ 大根のみそ汁	はまちは好きですか？はまちは香川県の県魚です。昭和3年に引田町の野網和郎という人が、日本で初めてはまちの養殖に成功しました。このことから、平成7年11月に県魚に決まり、毎年11月に給食に登場しています。香川県で養殖されたはまちを味わって食べましょう。
8水	ごはん 野菜ふりかけ	じゃがいものそぼろ煮 ちんげんさいとえのきのソテー	今日は11(いい)8(歯)の日です。食事をおいしく食べるために、歯の健康はとても大切です。また、よくかまないと、食べ物の栄養が体にしっかり吸収されません。よくかんで食べると体にとって良い効果があります。毎日の食事でよくかむ習慣をつけましょう。
9木	キムチごはん	中華サラダ 豆腐とわかめのスープ 豆乳 だいふく	今日の献立は、土庄中学校の2年生が職場体験学習で考えた献立です。 キムチはおいしいですか？キムチは韓国のつけ物です。韓国では、ふつうの食材を冷やして冷蔵庫と、キムチ用の冷蔵庫のふたが各家庭にあり、毎日キムチを食べるそうです。韓国で慣れ親しまれているキムチを、給食ではごはんと一緒に混ぜてキムチごはんにしています。味わって食べましょう。
10金	ごはん	牛肉と大豆のなかよし煮 キャベツと水菜のソテー	ごはんはおいしいですか？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で、ほぼ100%の自給率を保っています。今日の給食では、土庄小学校の稲刈り体験で収穫されたお米の「にこまる」を使っています。 小豆島でとれたお米を味わって食べましょう。
13月	ごはん	さばの西京焼き ほうれん草とキャベツのごまあえ さわにわん	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。 早ね・早起きをして朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。
14火	中華風わかめごはん	バンバンジー 春雨スープ 黒ごまいりだんご	今日の給食は、ごまやごまの加工品たくさん使った「ごまんぞく給食」です。 「中華風わかめごはん」にはいりごまとごま油を、「バンバンジー」には練りごまとごま油を、そして「黒ごまいりだんご」には黒ごまを使っています。 「春雨スープ」には教室で直接ごま油をかけてください。スプーンに1/3ぐらいがちょうどいい量なので、かけすぎに注意してくださいね。 ごまはとても小さいけれど血中コレステロール値を下げる良質な脂質をはじめ、ビタミンやミネラルなどたくさんの栄養が詰まっています。ごまの香りや歯ごたえを楽しんで食べましょう。



令和5年

ひとくち栄養指導資料

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
15水	小麦ごはん	豆腐の中華煮 もやしとピーマンのソテー	牛乳には、じょうぶな菌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、体を病気から守るビタミンなど、成長期の子どもたちに必要な栄養素がたくさんふくまれています。栄養たっぷりの牛乳をしっかりと飲みましょう。
16木	ごはん	高野豆腐のそぼろ煮 こまつなのごま炒め	食事をする前に、手を洗いましたか？見た目はきれいでも、ばい菌は目には見えません。寒い季節は水が冷たくて洗うのがつらいと思いますが、石けんですみずみまできれいに洗って、ばい菌をふやさないようにしましょう。
17金	みんなのポークカレー	切り干し大根のサラダ キウイフルーツ（香料）	キウイはおいしいですか？このキウイは「香料」という品種です。手で半分に分けて、皮の上から果肉を押し出すと、一口ゼリーのように簡単に食べることができます。四海の藤岡さんが作ってくれたキウイです。甘くておいしいキウイを味わって食べましょう。
20月	小麦ごはん	さけの塩焼き 切り干し大根の煮物 キャベツのみそ汁	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。
21火	ごはん	チリコンカーン キャベツとピーマンのカレーソテー	スプーンをきちんと返していますか？スプーンは向きをそろえて返しましょう。もし、ひとつでも向きが反対になっていると、洗う時に直さないと洗えないので給食センターの人が困ります。洗ってくれる人のことを考えてきちんと返しましょう。
22水	かきまぜ	ひじきの煮物 豚汁	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。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。
24金	ごはん	タンドリーチキン こまつなごまドレッシングあえ きのこ入りポトフ	今日の「きのこ入りポトフ」には、エリンギを使っています。きのこには、食物せんいがたっぷり含まれていて、おなかの調子を整える働きがあります。また、疲れを取る効果のあるビタミンB1や、肌の健康を保つビタミンB2、体の抵抗力を高めるペーターゲットルカンなどの栄養成分もあるので、しっかりと食べてもらいたい野菜です。
27月	ごはん	豚肉とごぼうの炒り煮 水菜のサラダ 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火	ゆかりごはん やきのり	厚揚げとひじきの煮物 こまつなとツナのソテー	瀬戸内海に面した香川県ではのりの養殖が盛んで、全国でも上位の生産量を誇っています。小豆島ののり養殖は大正15年ごろ、土庄町の伝法川の河口でわずかに行われていただけでしたが、その後急速に発展し、現在、小豆島内ののり養殖業者数は香川県内の1/3を占めています。給食ではいつも土庄町でとれたのりを使っています。味わって食べましょう。
29水	ごはん少量 白菜うどん	さつまいものからあげ ツナとコーンのサラダ ヨーグルト	白菜は好きですか？白菜に黒い斑点がついていることがあります。これはカビや汚れではなく、栄養素のポリフェノールが葉の表面に現れたものです。ポリフェノールは動脈硬化などの生活習慣病の予防に役立ちます。
30木	小麦ごはん	さわらのごま風味焼き きゅうりともやしの酢の物 じゃがいものみそ汁	今日のような和食は好きですか？和食は平成25年にユネスコの世界無形文化遺産に登録されています。料理だけでなく、伝統や儀式などの関わりが評価されたそうです。私たちも和食の良さを知り、伝えられる人になりたいですね。