



# 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 金	ごはん あじ 味つけのり	じゃがいものそぼろ煮 キャベツとピーマンのソテー	ひと はだ あぶら 人の肌はうすい油でおおわれています。手が汚れると、汚れがこの油と混ぜ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。ふつう油と水は混ぜりあいませんが、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す。しっかり石けんを使って手を洗うことが大切です。
4 月	ごはん あさりの佃煮	あつあ 厚揚げとひじきの煮物 みずな 水菜のサラダ	ぎゅうにゅう 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本ついています。牛乳 を残さず飲むようにしましょう。
5 火	ミートスパゲティ	まめサラダ あお 青のりポテト ガトーショコラ	あお 青のりポテトはおいしいですか？ きょう あお かかわけん あお ようしせいさんみあい 今日の青のりは香川県の青のり養殖生産組合からいただいたものです。 あお 青のりにはカルシウムや鉄、カリウムなど健康を維持するために必要なミネラルがたくさん含まれています。 うみ めぐ かんしゃ 海の恵みに感謝しておいしくいただきましょう。
6 水	ごはん 豚肉のトマト煮	ぶたにく 豚肉のトマト煮 もやしとピーマンのソテー	とまと トマトはなぜ赤いか知っていますか？ ととお ちかく 遠くからでも目立つような赤色になって、鳥に食べてもらうためです。 とり た 鳥に食べてもらい、トマトの種を遠いところまで運んでもらうことで、いろいろなところでトマトが育ちます。 あか いろ 赤い色はリコピンという色素によるもので、強い抗酸化作用があります。
7 木	まご 麦ごはん	さばのみそ煮 キャベツと水菜のごまあえ だいこん 大根のみそ汁	さかな 魚のあぶらには、脳の働きを助けるDHA(ドコサヘキサエン酸) という栄養が含まれていま す。成長期のみなさんには積極的にとってほしい成分です。DHAが多く含まれる魚はマグロや ブリなどの高価な魚が多いですが、それらの魚と比べて、さば はDHAが豊富に含まれながら も価格の安い魚なので栄養的にもお得な魚といえます。
8 金	みんなの ふゆやさい 冬野菜カレー	やまい 野菜サラダ	きょう 今日のみんなの冬野菜カレーには冬野菜のれんこんが入っています。ではここで問題で す。れんこんにはなぜ、たくさんの穴があいているのでしょうか。 ①水を葉やくに送るため ②空気をくきや根に送るため ③虫たちのトンネルになって いるから ・・・正解は②の「空気をくきや根に送るため」です。れんこんは深い泥の中で育つので、 しっかり根の先まで空気を送れるようにたくさんの穴があいています。穴があいていること から、れんこんは「先を見とおす」ことのできる縁起のよい野菜として知られています。
11 月	ごはん きゅうりと春雨の酢のもの	こうやどうふ 高野豆腐のそぼろ煮 はるさめ すのもの きゅうりと春雨の酢のもの	す 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「かおり」もよくなり、長く保存することができます。給食 では、小豆島産の干しいたけを使っています。
12 火	ごはん ふし汁	しょうどしま 小豆島オリーフ年のしくれ煮 こまつなと白菜のごまあえ	しょうどしま 小豆島オリーフ牛とは、小豆島でオリジナルの「オリーフ飼料」を食べて育った讃岐牛のことです。今年も小豆島オリーフ研究会 より補助をしていただき、給食 で使うことができました。 また、今日は肥土山でとれたお米で炊いた「ごはん」と、郷土料理の「ふし汁」も組み合わせています。小豆島で育った食材をよく味わって食べましょう。



# 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
13 水	ひじきごはん 豚汁	ほうれん草ともやしのソテー	かぜをひいている人はいませんか？かぜの予防には、日ごろから十分な栄養をとることが大切です。朝・昼・夜の3食バランスよく食べましょう。また、体が温まる食事をするのも大切です。なべ物や汁物は体を温め、野菜で栄養がとれ、かぜの予防に効果があります。豚汁で体をポカポカにしましょう。
14 木	むぎ 麦ごはん 切り干し大根の煮物 キャベツのみそ汁	さわらの照り焼き	朝ごはんのみそ汁を食べた人はいますか？「みそ汁は朝の毒消し」ということわざがあります。これは、日本の古くからのことわざで、みそ汁が、からだの悪いものを取り除いてくれるといった意味です。みそには脂肪分を洗い流し、おなかの中の悪い菌を取り除く働きがあることからできたことわざです。みそ汁ってすごいですね。
15 金	ごはん 鶏肉とさつまいもの揚げ煮 キャベツの昆布あえ すまし汁	キャベツの昆布あえ	みなさんは、海藻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。海の野菜である海藻には、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「キャベツの昆布あえ」と「すまし汁」には海藻が入っています。何が入っているか探してみましょう。
18 月	ごはん 焼き豆腐のみそそば煮 キャベツとこまつなのソテー	キャベツとこまつなのソテー	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。
19 火	チキンライス ほうれん草のアーリオオーリオ コーンポタージュ	ほうれん草のアーリオオーリオ	みなさん、自分が食べ終わったと思う食器をもう一度見てみましょう。食べ物は残っていませんか？食器に食べ物が残ったまま、次の食器を重ねるとどうなるでしょう？上に置いた食器の裏にも食べ物がついてしまいますね。調理員さんが午後からみなさんの食器を洗ってくれていますが、食器に食べ物が残っているとよごれが落ちにくいので大変です。みなさんが少し気をつけて食べてくれると、とてもうれしいです。
20 水	ごはん まごはやさしい こまつなともやしのソテー	こまつなともやしのソテー	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。
21 木	むぎ 麦ごはん マーボー豆腐 バンサンスー	マーボー豆腐	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。豆腐の良質なたんぱく質は、消化吸収にもすぐれています。また、骨を強くするカルシウムや抗酸化作用のあるサポニンやイソフラボンという栄養素が豊富に含まれており、生活習慣病予防や免疫力の向上などの効果があります。
22 金	ドライカレー いちご豆乳プリン	キャベツとツナのソテー	仲間と一緒に食事をする、食事がおいしいだけでなく、心も豊かになっていきます。給食の時間を、友だちや先生やと楽しく過ごしましょう。明日から冬休みですね。冬休みは生活や食事のリズムがくずれがちです。早寝、早起き、朝ごはんをしっかり続けましょう。