

令和6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
9 火	豚井	キャベツとピーマンの青のりソテー 小魚アーモンド	今日から今年の給食が始まりました。楽しい冬休みは過ごせましたか？ 「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、好ききらいせずにおいしく食べましょう。
10 水	ごはん あじ 味つけのり	肉じゃが ほうれん草とコーンのソテー	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。
11 木	麦ごはん	高野豆腐のそぼろ煮 大根とこまつなのサラダ	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。
12 金	みんなのポークカレー	水菜のサラダ	かぜをひいている人はいませんか？かぜの予防では、日ごろから十分な栄養をとることが大切です。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ことも大切です。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。
15 月	ごはん	豚肉と厚揚げのみそ炒め キャベツときのこのソテー	厚揚げは豆腐を油で揚げたもので、生揚げともいいます。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。豆腐のたんぱく質は質がよく、消化吸収にもすぐれています。
16 火	麦ごはん あさりの佃煮	焼き豆腐のみそそぼろ煮 切り干し大根のサラダ	あさりの佃煮は好きですか？あさりは体をつくるもとになる赤色のグループの食べ物です。あさりには、「赤いビタミン」と呼ばれるビタミンB12と鉄が豊富で、昔から貧血予防にはあさり、と言われてきました。成長期のみなさんにはぜひ食べてもらいたい食品です。
17 水	焼きめし	もやしとピーマンのソテー 春雨スープ ヨーグルト	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とっていると、骨の中のカルシウムがたくえられ、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。
18 木	ごはん	さばの西京焼き こまつなと白菜のごまあえ じゃがいものみそ汁	じゃがいもは好きですか？じゃがいもは17世紀の初めに、インドネシアのジャカルタから日本に伝わりました。「ジャカルタから来たいも」がなまって「じゃがいも」と呼ばれるようになったといわれています。ビタミンCが豊富に含まれているじゃがいもは、フランスでは「大地のりんご」と呼ばれています。 「じゃがいものみそ汁」を味わって食べましょう。
19 金	ごはん	ポークビーンズ キャベツとピーマンのカレーソテー	今日のポークビーンズに使われているお肉は何かわかりますか？豚肉です。豚肉は日本で最も多く食べられている肉で、ビタミンB1を多く含んでいます。ビタミンB1は、疲労回復効果のほかに、脳の働きを助けて集中力や記憶力をアップさせる効果もあります。

令和6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
22月	ごはん	厚揚げとひじきの煮物 ちんげんさいとえのきのソテー	スローフードという言葉を知っていますか？ファーストフードは、ハンバーガーのように注文すればすぐに食べられる食事の事です。それに対して、スローフードは、地域の風土に根づいた食事を見直しましょう。そのために楽しみながら食事をしようという意味です。毎日の食事を大切に味わって食べましょう。
23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 金時人参のみそ汁	金時にんじんと西洋にんじんの違いはわかりますか？私たちが普段食べているオレンジ色の西洋にんじんと比べ、今日のみそ汁の入っている金時にんじんは色が濃く、甘く柔らかい味わいが特徴です。 関西ではお正月のお節料理や、お雑煮の具として欠かせない食材のひとつとして知られています。金時人参は香川県の坂出市で多く栽培されていて、12月から2月が旬です。香川県産の金時にんじんを味わって食べましょう。
24水	ごはん のり佃煮	じゃがいものそぼろ煮 こまつなともやしのソテー	1月24日から30日までは学校給食週間です。学校給食は明治22年、今から100年以上前に山形県鶴岡市の学校で、お弁当を持ってこられない貧しい家の子どものために始まりました。この期間には香川県の良さを味わってもらうために、香川県の地場産物や郷土料理が登場します。
25木	いりこめし 打ち込みうどん	こまつなの煮びたし 和三盆	今日の給食では、香川県の郷土料理の「いりこ飯」をはじめ、「まんばのけんちゃん」、「うちこみうどん」、「和三盆」を組み合わせました。 郷土料理とは、昔からその土地でとれた食材を使って作られ、受け継がれている料理の事です。最近では、郷土料理を作る人が少なくなってきています。香川県や小豆島の伝統の味を守っていききたいですね。
26金	ごはん	牛肉と大豆のなかよし煮 ほうれん草のごまドレッシングあえ	ほうれん草はビタミン類やミネラルなど、どれをとっても非常に栄養価の高い緑黄色野菜です。特に、ビタミンAやビタミンC、カルシウム、鉄などを多くふくみます。給食でもよく登場する野菜です。ほうれん草を食べて、元気な体を作りましょう。
29月	ごはん	大根と厚揚げのそぼろ煮 こまつなともやしのツナあえ	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。
30火	麦ごはん	さけの塩焼き きゅうりと春雨の酢の物 豚汁	さけは好きですか？さけの身はおいしいよ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まかと思われがちですが、実は白身魚のなまかです。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。
31水	ごはん	豆腐の中華煮 キャベツときのこのソテー	しいたけは好きですか？豆腐の中華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、小豆島産の干しいたけを使っています。