



ひとくち栄養指導資料

令和6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	うめふたどん 梅みそ豚丼	もやしとピーマンの青のリソテー	<p>しょくじ 食事をしっかり噛んで食べていますか？</p> <p>よく噛んで食べると、食べ物の消化吸収がよくなったり、むしば まほう、虫菌を予防したり、のう はたら 脳の働きが活発になったりと、からだにとっていいことがたくさんあります。</p> <p>また、よく噛むことは食事を安全に食べるためにも大切なことです。あまり噛まずに、食べ物の形が大きいまま飲み込もうとすると、のどに詰まって窒息事故を引き起こす場合があります。食事をするときにはしっかり噛んでから飲み込むようにしましょう。</p>
4月	ごはん	あつあ はるさめ から 厚揚げと春雨のピリ辛 かい 海そうサラダ	<p>みなさんは、かい 海そう をいくつ知っていますか？</p> <p>ひじきやわかめ、もずく、のりなどたくさんありますね。うみ やさい 海の野菜である海そうには、ビタミン、ミネラル、しょくもつ 食物せんいをはじめ、にほんじん みそく がちな鉄分やカルシウムなどの栄養素がたくさん含まれています。今日の給食の 海そうサラダを残さず食べましょう。</p>
5火	むぎ 麦ごはん	さけ 鮭のごまだれかけ こまつなと白菜のあえもの とんじろ 豚汁	<p>さけは川で生まれた後、海へ出てエサをたくさん食べて成長し、大きくなると卵を産むために自分が生まれた川に戻ってきます。この卵から生まれた稚魚がまた海へと下り、大きくなったら親として帰ってきます。</p> <p>日本で生まれたさけは、広い海を泳いでアメリカの沿岸まで行って帰ってくるそうです。たくさんある川の中から、ふるさとの川を間違えずに戻ってくるさけはすごいですね。</p>
6水	ごはん のり佃煮	じゃがいものそばろ煮 キャベツときのこのソテー	<p>しせいよく 食べていますか？椅子に座って食事をするときには、りょうあし、ゆか 両足を床につけて背筋をのぼして座ります。机と体の間に「にぎりこぶし」が入るように、いすに深く腰をかけて座りましょう。食べるときや食事の後の姿勢はとても大切で、良い姿勢だと食べ物の消化も良くなります。</p> <p>また、食べるときは机に肘をつけず、ご飯やお汁のお椀は手に持って食べるようにしましょう。</p>
7木	ごはん	まごはやさしい こまつなともやしのツナあえ	<p>「スローフード」という言葉を知っていますか？</p> <p>「ファストフード」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ようですが、それに対して「スローフード」は、地域に根づいた伝統的な食文化や食材の良さを見直し、子どもたちに伝えていくことを目的とした食事のようです。</p> <p>わしよく きょうどりょうり ちいさい しょうじょう、つか りょうり わたし た でんどうてき しょうぶんか しぜん かんきょう 和食や郷土料理、地域の食材を使った料理を私たちが食べていくことで、伝統的な食文化や自然環境が守られていきます。毎日の食事を大切にしたいですね。</p>
8金	ごはん	や どうふ 焼き豆腐のみそそばろ煮 キャベツと菜花のソテー	<p>ひと はだ はうすい あぶら おおわれています。て まご 手が汚れると、まご がこのあぶらま みず あらう だけではないかなかなか落ちず、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合いませんが、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ね。</p>
11月	キムチごはん	パンサンスー トック入りわかめスープ や 焼きプリンタルト	<p>きょう ちゅうがく ねんせい さいご きょうめいよく きょうめいよく ちゅうがく ねんせい 今日は中学3年生にとって最後の給食です。今日の給食は、中学3年生のアンケートでリクエストが多かった、「キムチごはん」と「焼きプリンタルト」の組み合わせにしています。中学3年生もそうでない人も、味わって食べましょう。</p> <p>せいちょう するにしたがって自分で食べるものを選択していく機会は増えていきます。好きな物ばかりでなく、主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう。健康や食事に気をつけて過ごしてくださいね。</p>



ひとくち栄養指導資料

令和6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
12火	ごはん あさりの佃煮	高野豆腐のそぼろ煮 こまつなのごまよごし	「こまつなのごまよごし」のお味はどうか？ 給食でごまを使うときは「白ごま」をつかうことが多いですが、今日は「黒ごま」を使っています。黒ごまは白ごまと比べて、香ばしい風味とほのかな苦みがあるのが特徴です。 黒ごまの黒い色は黒豆やブルーベリーなどと同じ、アントシアニンという色素によるもので、老化や生活習慣病の予防に効果があります。
13水	ごはん	ポークビーンズ もやしとツナのソテー	食べ物は、体の中での働きによって、赤色・黄色・緑色の3つのグループに分けられます。今日は黄色のグループの食べ物についてお話しします。黄色のグループの食べ物は、ごはん・パン・めん類・砂糖・油などで、運動や勉強をするためのエネルギーのもとになります。今日の給食では米、じゃがいも、砂糖、なたね油が黄色のグループの仲間です。
14木	むぎごはん キャベツの昆布あえ 大根のみそ汁	さばのみそ煮	食べ物は、体の中での働きによって、赤色・黄色・緑色の3つのグループに分けられます。今日は赤色のグループの食べ物についてお話しします。赤色のグループの食べ物は、肉・魚・卵・豆類・牛乳などで、筋肉や骨などの体をつくるもとになります。成長期の皆さんは、大人より多く食べる必要があります。今日の給食ではさば、油揚げ、みそ、牛乳、こんぶ、わかめ、煮干しが赤色のグループの仲間です。
15金	みんなの ポークカレー	きり干し大根のサラダ	食べ物は、体の中での働きによって、赤色・黄色・緑色の3つのグループに分けられます。今日は緑色のグループの食べ物についてお話しします。緑色のグループは野菜や果物・きのこなどで、風邪などを予防し、体の調子を整える働きがあります。今日の給食ではにんじん、たまねぎ、切り干し大根、きゅうりが緑色のグループの仲間です。
18月	むぎごはん あじ味つけのり	厚揚げとひじきの煮物 ほうれん草ともやしのソテー	鶏肉にはカンピロバクターという食中毒を引き起こす細菌がついている場合があります。全国的に、鳥刺し、ユッケ、タタキなど生・半生・加熱不足の鶏肉料理によるカンピロバクター食中毒が多く発生しています。 カンピロバクターは熱に弱いので、給食では必ず中心温度が75℃以上になるまで加熱しています。家で鶏肉料理を作るときは、中心部までしっかりと火を通して食中毒菌をやっつけるようにしましょう。また、生の鶏肉に触った後の手や、使った包丁・まな板などの調理器具はしっかりと洗い、他の食材に菌が移らないように注意しましょう。
19火	ごはん	豚肉のトマト煮 ツナとコーンのサラダ	お肉は好きですか？お肉は体を作るために必要なたんぱく質が豊富に含まれる食品です。 日本では主に豚肉、牛肉、鶏肉がよく食べられおり、それぞれのお肉の種類によって含まれる栄養素にも違いがあります。 豚肉は日本で最も多く食べられているお肉で、疲労回復効果のあるビタミンB1がたくさん含まれています。牛肉は、鉄分や亜鉛が豊富で貧血の予防に効果があります。鶏肉は、他のお肉に比べて脂質が少なく、消化吸収されやすいのが特徴です。 いろいろなお肉をバランスよく食べるようにしましょう。
21木	チキンライス 救給コーンポタージュ 小魚アーモンド	キャベツとピーマンのカレーソテー	学年のしめくりのときとなりました。一年間をふりかえてみてください。給食当番の仕事はきちんとできましたか？好き嫌いをせず、残さず食べることができましたか？反省を活かし、4月からの新年度も、より充実した給食の時間を過ごせるようにしましょう。 今日の救給コーンポタージュは非常食として備蓄しているものです。大規模な災害の場合には、水道や電気が止まったり、道路が使えなくなってしまうので、食べ物を手に入れることが難しくなります。そのようなときに乾パンや缶詰などの保存食は大変役に立ちます。みなさんのでも家でも災害時に備えて水や保存のきく食べ物を準備しておきましょう。