



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	主食	おかず	ひとくち栄養指導
9 火	豚丼	ほうれん草とコーンのソテー さつま芋スティック	新しい学年での給食が始まりましたね。給食はおいしいですか？ 給食は、給食センターのスタッフが朝早くから心をこめて作っています。みなさんの体に必要な栄養を考えて献立の内容や量を決めているので、残さず食べましょう。
10 水	麦ごはん 味のつけのり	肉じゃが ちんげんさいとえのきのソテー	手をきれいに洗いましたか？食中毒や感染症の予防には、しっかり手を洗うことが大切です。汚れた手で食事をすると、バイキンが口の中に入ってしまうので、給食の前にはせっけんできれいに手を洗いましょ。
11 木	ごはん	とうふのうま煮 こまつなともやしのソテー	食べ物は体の中でのほたらきによって赤・緑・黄の3つのなかまに分けられることを知っていますか？この3つのなかまが体の中のかかりあって、体を大きく成長させたり、病気にならないように体を守ったり、体を動かすエネルギーになったりしてくれます。献立表では、その日に使う食材を3つのなかまに分けているのでチェックしてみましょう。
12 金	ごはん	チリコンカーン 切り干し大根のサラダ	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運ぶ役割をしてくれます。はしにはどのような使い方がいるのでしょうか。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。
15 月	ごはん	鶏肉のじぶ煮 キャベツの昆布あえ すまし汁 さくらゼリー	今日は小学1年生にとって初めての給食です。(※) 給食はおいしいですか？これから1年間、毎日食べることになる給食ですが、材料を作ったり育てたりする人、材料を運ぶ人、調理員さん、給食当番さんなど、たくさんの人たちのおかげで給食はできあがっています。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。 (※豊島小中学校は15日(月)と17日(水)の内容を入れ替えてください。)
16 火	麦ごはん	マーボー豆腐 ちんげんさいともやしのソテー	麦ごはんは好きですか？給食では麦ごはんがよくできてきますね。それは、麦はおなかの中をそうじしてくれる食物せんい豊富にふくまれているからです。食物せんいは、おなかの中の悪いものや余分な脂肪をすいとって体の外に出してくれる働きがあります。しっかり食べておなかの中をすっきりさせましょ。
17 水	焼きめし	水菜のサラダ 春雨スープ 豆乳だいふく	牛乳は好きですか？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大人よりも多く必要だからです。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。
18 木	麦ごはん	鮭の塩焼き ひじきの煮物 大根のみそ汁	みなさんは、海そうをいくつ知っていますか？ひじきわかめ、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、食物せんいははじめ、不足しがちな鉄分やカルシウムがたくさんふくまれています。今日の給食には「わかめ」と、「ひじき」が使われていますね。残さず食べましょ。



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	主食	おかず	ひとくち栄養指導
19金	みんなの ポークカレー	ツナとコーンのサラダ ミニトマト	みなさんは一口何回かんでいますか？食べ物をよくかんで食べると、歯やあごが強くなったり、消化吸収がよくなったり、脳への刺激になったり、いいことがたくさんあります。健康のためにも、よくかんで食べる習慣をつけましょう。
22月	菜の花ごはん	きんぴらごぼう 豚汁	菜の花は、春に色鮮やかな黄色い花を咲かせるアブラナ科の植物で、一面に花を咲かせる「菜の花畑」は高松市やまんのう町では観光名所になっています。菜の花には細長い「さや」がついており、中には黒い小さな種が入っています。この種を絞ると料理でよく使われる「なたね油」になります。 今日は菜の花畑をイメージした「菜の花ごはん」です。味わって食べましょう。
23火	ごはん	厚揚げと春雨のピリ辛 ほうれん草ともやしのソテー	春雨は何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。
24水	ごはん	豚肉のトマト煮 キャベツとピーマンのカレーソテー 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、毎日の食事に取り入れていきたいですね。
25木	スパゲティ ナポリタン	青のりポテト まめサラダ ヨーグルト	しせい良く食べていますか？いすには、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、いすには深くこし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。
26金	ごはん	たいのごま風味焼き 切り干し大根の煮物 具だくさんのみそ汁 のり佃煮	たいは「魚の王様」と呼ばれるほど人気な魚です。香川県では一時は漁獲量が減少していましたが、最近では漁獲量も増え、店頭での価格も手頃になってきています。 塩とともに蒸し焼きにした「浜焼き」は香川の特産品のひとつで、現代にまで引き継がれている、伝統的な味です。他にも、たいを丸ごと載せて炊いた「たいめし」や、塩焼きをみそとすり合わせた「さつま」など、香川では古くからたいを使った料理が食べられています。今日は、小豆島産のたいをごま風味焼きにしています。残さず食べましょう。
30火	わかめいり ごもく五目ごはん	もやしとピーマンのソテー ふし汁	給食を食べてからゆっくり休んでいますか？食べ物は、口に入ったあと、胃から腸へと消化吸収されます。食後の休養をとらないで、激しい運動をすると、血液が消化器へ集まってこないので、消化作用がうまく行われなくなります。食後はゆっくり休みましょう。