



給食について知ろう！

令和5年度 大子町立学校給食センター

<p>22日(月)</p> <p>④ちゅうかあえ ③れんこんシュウマイ 幼1こ 小2こ 中2こ</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤マーボーだいこん</p> 	<p>れんこんの生産量は茨城県が全国第1位です。今日のシュウマイに使われているれんこんも茨城県産です。土の中で育った根っこの部分を食べる野菜を根菜類といい、れんこんもその一つです。根菜類には、おなかの掃除をしてくれる食物繊維が多く含まれています。よく噛んで食べましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・白菜・大根です。</p>	<p>26日(金)</p> <p>③はなやさいサラダ</p> <p>②牛乳</p> <p>①きなこあげパン ④クラムチャウダー</p> 	<p>クラムチャウダーに入っているあさは、成長期の皆さんに特に食べてほしい食材の一つです。あさにはカルシウムやカリウム、亜鉛、鉄などのミネラルが入っています。特に赤血球を作るうえで必要な鉄や血液の生成に働くビタミンB12を多く含んでいるため、貧血の予防や疲労回復に効果があります。さらに腸内環境を整えるオリゴ糖も含まれているため栄養価の高い食品なのです。</p>
<p>23日(火)</p> <p>④ちくさあえ ③あつやきたまご</p> <p>②牛乳</p> <p>①わかめごはん ⑤とんじる</p> 	<p>卵は、昔はとても貴重な食べ物でした。卵には、ひよこが成長するために必要な沢山の栄養成分が含まれています。ほとんどの栄養素が含まれているので「完全栄養食品」と呼ばれています。しかし、ビタミンCや食物繊維は不足しているため、野菜などと一緒に食べることが大切です。茨城県産の卵を味わっていただきましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・ねぎ・大根・ごぼう・さといもです。</p>	<p>29日(月)</p> <p>④ごまずあえ ③わかさぎのフリッター 幼1こ 小2こ 中2こ</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤ちくぜんに</p> 	<p>皆さんは「酢」を使った料理は好きですか？酢の酸味は食べ物の味を引き締め、食欲を増進させ、胃の調子を整えて消化吸収を良くしてくれます。さらに酢には、脂肪の燃焼をサポートしたり、疲れている体の回復を促進する働きがあるといわれています。今日の給食では、「ごまずあえ」に酢を使っています。茨城県産のにんじん、小松菜、キャベツを酢の香りと一緒においしくいただきます。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・さといも・ごぼう・こんにやくです。</p>
<p>24日(水)</p> <p>⑥おこめといちごのムース</p> <p>④たくあんをあえもの ③くじらのたつたあげ</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤すいとん</p> 	<p>1月24日から30日までは全国学校給食週間です。戦後、食べ物が不足して児童の栄養状態が悪くなっていたときに、アメリカの団体から給食用物資が贈られ、昭和22年1月に学校給食が再開されました。今日は戦後の食糧不足のなか食事として食べられていたすいとんと、昭和27年頃に給食で食べられていた鯨の竜田揚げを味わってください。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・ねぎ・白菜・大根・ごぼうです。</p>	<p>30日(火)</p> <p>④ブロッコリーサラダ ③チャイルドライスのぐ</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤ワンタンスープ</p> 	<p>チャイルドライスとは、日本語に訳すと「こどもごはん」です。ウインナー、コーン、グリーンピースなど、彩りも豊かな具材が食欲をそそる、炊き込みご飯のようなメニューです。チャイルドライスの具をごはんに混ぜて食べてください。また、給食は一日に必要な栄養量の3分の1がとれるように作られています。好き嫌いせずしっかり食べて、健康な体をつくりましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・白菜です。</p>
<p>25日(木)</p> <p>④みかん</p> <p>③かいそうサラダ</p> <p>②はっこうにゅう</p> <p>①むぎごはん ⑤ハヤシシチュー</p> 	<p>わかめは海藻の一種で、海の中でミネラルたっぷりに育ちます。特に、骨を丈夫にするカルシウム、成長を助けるヨウ酸や体内の余分な塩分を排出してくれるカリウムが多く含まれています。地場産の大根と一緒に良く噛んで食べましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・大根です。</p>	<p>31日(水)</p> <p>④きのこごはんのぐ ③カツオカツ</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤ぐだくさんじる</p> 	<p>健康づくりは、バランスのとれた食事・適度な運動・十分な睡眠が大切です。好き嫌いが多く、偏った食事をしていると体調を崩しやすくなります。好き嫌いがないと体が丈夫になるだけでなく食事も楽しくなります。「自分の体は自分で作る」ということを心がけ、何でも食べるように一口からチャレンジしてみましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・大根・ごぼう・ねぎ・こんにやくです。</p>

※食材の都合により、献立内容および地場産物の産地を変更する場合があります。