

健康な食生活について考えよう！

令和5年度 大子町立学校給食センター

<p><b>1日(木)</b></p> 	<p>風邪を引きやすくなる季節です。風邪を予防するためには、手洗い、うがいをしっかりと、そして栄養バランスのとれた食事を規則正しくとることが大切です。今日の給食で使われている人参やほうれん草などの緑黄色野菜には、風邪に対する抵抗力を高め、強い体を作る栄養がたくさん含まれています。風邪に負けず、元気に過ごしましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・白菜です。</p>	<p><b>8日(木)</b></p> 	<p>鶏肉はあっさりしておいしいため、多くの人に好まれていて、部位によって特徴があります。今日の「とりにくとじゃがいものあげに」に使われているむね肉は、たんぱく質が多く低脂肪です。他にも、もも肉やササミ、手羽先など様々な部位があるのでいろいろな料理を食べてみましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・大根・白菜・ねぎ・ごぼう・こんにやくです。</p>
<p><b>2日(金)</b></p> 	<p>今日の「かぼちゃのポタージュ」に使われているかぼちゃは、栄養的に優れた野菜です。ビタミンAのもとになるカロテンやビタミンC・ビタミンEがたくさん含まれていて、風邪などの病気を予防してくれる働きがあります。茨城県には、茂宮かぼちゃ、里川かぼちゃ、那珂かぼちゃ、みやこかぼちゃ、江戸崎かぼちゃのブランドかぼちゃがあります。皆さんは食べたことがありますか。</p>	<p><b>9日(金)</b></p> 	<p>豆乳は何からできているか知っていますか？正解は「大豆」です。水につけてふくらんだ大豆を水と一緒にすりつぶし、水を加えて煮詰めた汁を布でこしたものが豆乳です。見た目は牛乳に似ていますが、大豆の味わいや風味があります。大豆は体をつくるもとになるたんぱく質が豊富に含まれています。いろいろな料理に取り入れ、丈夫な体をつくりましょう。</p>
<p><b>5日(月)</b></p> 	<p>今日の「豚肉のスライス」に使われている豚肉には、ビタミンB1が他の肉に比べて10～15倍も多く含まれています。ビタミンB1は疲労回復に効果があります。また、玉ねぎなどのアリシンを多く含む食材と一緒に食べることで吸収が良くなり、さらに効果が高まります。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・きゅうりです。</p>	<p><b>13日(火)</b></p> 	<p>かぶは、肉質がやわらかいのが特徴の野菜です。また、食感が独特で、スープや今日の味噌汁のように温めて食べると口の中ですとろけるような食感が味わえるので、楽しんで食べてみてください。かぶにはビタミンCが多く含まれているため、風邪の予防や体の調子を整えられる働きがあります。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・白菜です。</p>
<p><b>6日(火)</b></p> 	<p>今日の「ぐだくさんじる」に使われているねぎは、大子町産です。茨城県は全国第3位の出荷量を誇ります。ねぎの香り成分であるアリシンには、血行を良くし、体を温める働きがあります。また、豚肉に多く含まれるビタミンB1の吸収を助ける働きもあり、疲労回復に効果があります。茨城県産の豚肉、人参、小松菜と大子町産の食材がたっぷり入った汁物を食べて体を温めましょう。※本日の大子町産食材は米・大根・白菜・ねぎ・いもがらです。</p>	<p><b>14日(水)</b></p> 	<p>くだもの果物にはビタミンやミネラルが豊富に含まれているほか、有機酸やポリフェノール、食物繊維などの成分も多く含まれていて、体の調子を整えてくれます。これらの成分は、ごはんやおかずだけでは不足するものも多いので、果物を食べて補うようにしましょう。今日は、「ヨーグルトあえ」です。果物を、茨城県産のヨーグルトであえました。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>
<p><b>7日(水)</b></p> 	<p>タクオイスとは、メキシコ料理のタクスの具材をご飯の上にした料理です。「タクオイス」とご飯の「ライス」の2つの言葉が合わさってタクオイスとなりました。タクオイスは、沖縄県で1980年頃に生まれた料理で、アメリカ軍によってタクスが沖縄に持ち込まれ、ごはんと一緒に食べられるようになりました。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>	<p><b>15日(木)</b></p> 	<p>きびなごは頭からしっぽまで食べられる魚です。骨ごと食べることができるので、骨や歯を作るカルシウムを多くとることができます。カルシウムはビタミンDと一緒にとると吸収されやすくなります。ビタミンDは、きのこ類などに多く含まれるビタミンですが、魚の内臓や皮にもたくさん含まれています。そのため、魚を丸ごと全部食べると、無理なくカルシウムが吸収されて、より丈夫な骨や歯を作ることができます。栄養たっぷりのきびなごをよく噛んでいただきます。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・ねぎです。</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。