



あさ 朝ごはんを食べよう！

れいわ ねんど 令和6年度 だいごちょうりつがっこうきゅうしょく 大子町立学校給食センター

<p>18日(木)</p>	<p>今日の「フェイジョアーダ」はブラジルの料理です。「フェイジョ」は豆、「アーダ」は混ぜて煮るを意味するポルトガル語が由来です。豆や肉、野菜などと一緒に大きな鍋で煮込んで食べる代表的なブラジル料理です。ブラジルのレストランでは、地域によってフェイジョアーダが提供される曜日が決まっているほど、国民から愛されているメニューです。</p>	<p>24日(水)</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、じょうぶな体をつくりましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>
<p>④マカロニサラダ ③タコナゲット 幼 1こ 小・中 2こ</p> <p>①くろパン</p> <p>②牛乳</p> <p>⑤フェイジョアーダ</p> 		<p>④ひじきのいために ③あじのオイマヨやき</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん</p> <p>⑤とうにゅうみそしる</p> 	
<p>19日(金)</p>	<p>今日は大子を食べよう給食です。「いちごむしパン」に使われているいちごは、大子町で採れたいちごです。いちごにはビタミンCが豊富に含まれていて、果物の中でもトップクラスです。ビタミンCは、コラーゲンの生成を助けて肌を健康に保ってくれます。また、赤い色素のアントシアニンも豊富で、視力の悪化を防いだり、疲れ目を和らげる効果があります。</p> <p>※本日の大子町産食材はいちごです。</p>	<p>25日(木)</p>	<p>アスパラガスはギリシャ語から名前が付けられました。その言葉の意味は、「新しく出た芽」です。アスパラガスは成長すると堅くなり、食べられなくなるので若いうちに収穫します。また、アスパラガスから発見された「アスパラギン酸」という栄養素には、体の疲れをとりスタミナを付ける働きがあります。</p>
<p>④いちごむしパン ③ミネラルたっぷりサラダ</p> <p>②牛乳</p> <p>①ソフトメン</p> <p>⑤さんさいうどんじる</p> 		<p>④アスパラガスとベーコンのソテー ③トマトミートオムレツ</p> <p>②牛乳</p> <p>①こめこパン</p> <p>⑤コーンスープ</p> 	
<p>22日(月)</p>	<p>みなさんは、よく噛んで食べていますか？ 急いで、よく噛まずに飲み込んでいませんか？ 良く噛んで食べると、食べ物を飲み込みやすくする、消化吸収を助ける、太りすぎを防ぐ、虫歯を予防するなど、体に良いことがたくさんあります。今日は、「ししゃもフライ」です。頭からしっぽまで、一匹まるごと食べられる魚です。ひとくち30回を目標に、慌てずよく噛んで食べましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>	<p>26日(金)</p>	<p>今日は、春の味覚を代表する旬の食材のたけのこを使用した「たけのこご飯」です。竹の若い芽を「たけのこ」といいます。たけのこの成長はとても早く、地面から顔を出す頃は1日数cmですが、10日ほど経つと1日に数十cm伸びるようになります。たけのこは食物繊維が多く、お腹の中をきれいに掃除してくれる働きがあります。たけのこご飯で旬の食材を味わいましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・こんにやくです。</p>
<p>⑥ふりかけ</p> <p>④こまつなのナムル ③ししゃもフライ 幼 1こ 小・中 2こ</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん</p> <p>⑤はっぼうさい</p> 		<p>④たけのこごはんのぐ ③ちくわのいそべあげ 幼 1こ 小・中 2こ</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん</p> <p>⑤けんちんじる</p> 	
<p>23日(火)</p>	<p>今日の給食には、牛乳から作られている「ヨーグルト」が出ます。骨や歯を強くするカルシウムの他に、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富に含まれています。また、乳酸菌が腸まで届き、善玉菌という体に良い菌を増やして、悪玉菌という悪い菌が増えるのを抑えてくれるので、お腹の調子を整える働きがあります。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>	<p>30日(火)</p>	<p>今日の「キムたくごはん」の「キムたく」は、「キムチ」と「たくあん」のことです。白菜キムチとたくあんを炒めて醤油で味を整えました。ごはんのにのせて混ぜながらいただきます。今日はつぼ漬けのたくあんを使うことで甘みが増え、キムチが苦手でも食べやすくなっています。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>
<p>⑤ヨーグルト</p> <p>③かいそうサラダ</p> <p>②牛乳</p> <p>①むぎごはん</p> <p>④ポークカレー</p> 		<p>④ツナマヨまめサラダ ③キムたくごはんのぐ</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん</p> <p>⑤ちんげんさいのスープ</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。