

かぜ からだ
風邪をひかない体をつくろう！

令和5年度 大子町立学校給食センター

<p>11日(月)</p> <p>④ポテトさっぱりサラダ ③キムタクごはんのぐ</p> <p>①ごはん ⑤チンゲンサイのスープ</p>	<p>きょう 今日のスープに使われているチンゲン菜は、茨城県が生産量日本一だと知っていましたか。県内の主な生産地は、行方市、坂東市、小美玉市などです。チンゲン菜はアブラナ科の中国野菜の一つで、味にくせがないため、炒めものやスープ、あえものなど様々な料理に使われます。キムタクごはんの具に使われているキムチは発酵食品で、腸の働きを助けて、お腹の調子を整えてくれます。良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・きゅうり・しょうがです。</p>	<p>18日(月)</p> <p>④れんこんサラダ ③チャイルドドライスのぐ</p> <p>①ごはん ⑤ひじきスープ</p>	<p>毎月第3日曜日からの一週間は「茨城をたべようWeek」です。今週はみなさんに茨城県産の食材をたくさん食べてもらうための一週間です。茨城県産の農産物は、野菜をはじめとしてたくさんありますから、ぜひ家庭でも食べてください。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・きゅうり・白菜です。</p>
<p>12日(火)</p> <p>③なっとう ④かみかみサラダ</p> <p>①ごはん ⑤ぶたにくとだいこんのもの</p>	<p>なっとうは、蒸した大豆に納豆菌を付けて発酵させたものです。原料の大豆には、たんぱく質が多く含まれていて、体を作るもとになります。今日の納豆は、茨城県産の大豆で作られています。茨城県民の納豆消費量は全国でも常に上位です。茨城県が誇る納豆を味わって食べてください。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・大根・ごぼう・こんにゃくです。</p>	<p>19日(火)</p> <p>⑤りんごゼリー ③ひじきサラダ</p> <p>①むぎごはん ④しゃもカレー</p>	<p>ひじきは海藻類の仲間で、黒くて細長い食べものです。ひじきには、カルシウムと鉄がたくさん含まれています。カルシウムは骨や歯を丈夫にする働き、鉄は貧血を予防したり集中力を高める働きがあり、どちらも育ち盛りのみなさんにとってかかせない大切な栄養素です。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・しゃもにくです。</p>
<p>13日(水)</p> <p>④ほくほくポテकिनぴら ③ほっけのしおやき</p> <p>①ごはん ⑤ごじる</p>	<p>ほっけには、体内で作り出せない必須アミノ酸を含むたんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は血液や筋肉をつくる栄養素です。たんぱく質には肉、魚、乳製品や卵などに含まれる動物性と、豆腐や納豆などの大豆製品に含まれる植物性があります。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・大根・さつまいもです。</p>	<p>20日(水)</p> <p>④パンサンスー ③やさいパオズ 幼1こ 小・中2こ</p> <p>①ごはん ⑤はっぼうさい</p>	<p>八宝菜に使われている白菜は、明治時代の初めごろに中国から伝わってきた野菜です。茨城県の気候風土は白菜の栽培に適しているため、生産量は日本一です。今日は、地元農家さんが、大子町の子どもたちに食べてもらいたいと心を込めて育てた白菜が使われています。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・白菜・しょうがです。</p>
<p>14日(木)</p> <p>④からしあえ ③しらはなまめコロッケ</p> <p>①わかめごはん ⑤いわしつみれじる</p>	<p>風邪をひかないためには、栄養バランスの良い食事をしっかり食べることです。特にたんぱく質とビタミンAやビタミンCをとりましょう。たんぱく質は、体を温めて寒さに対する抵抗力を高めまます。ビタミンAは喉や鼻、皮膚などの粘膜を健康に保ちます。ビタミンCはコラーゲンを作り、ウイルスが体の中に入るのを防ぎます。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・大根・白菜・ごぼう・こんにゃくです。</p>	<p>21日(木)</p> <p>⑥ゆずヨーグルト ④ちぐさあえ ③さばのゆずしおこうじやき</p> <p>①ごはん ⑤ほうとうじる</p>	<p>明日は冬至です。1年のうちで昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。昔から冬至には南瓜を食べたりゆず湯に入ったりします。今日の給食は、南瓜の入ったほうとう汁と、ゆずを使った鯖のゆず塩麹焼きです。ヨーグルトには、常陸大宮市御前山産のゆずが入っています。ビタミンCたっぷりのゆずは、ウイルスへの抵抗力を高めくれるので、今の季節にぜひ食べてください。※本日の大子町産食材は米・大根・ごぼうです。</p>
<p>15日(金)</p> <p>④ガーリックサラダ ③ほうれんそうオムレツ</p> <p>①アップルパン ⑤フェイジョアード</p>	<p>ガーリックサラダのガーリックとは、にんにくのことで、にんにくには、臭いのもとであるアリシンという成分が多く含まれています。アリシンという成分は、ビタミンB1と結合するとアリチアミンという成分に変わります。アリチアミンは、血中に長くとどまることにより、疲労回復が期待される成分です。</p> <p>※本日の大子町産食材はしょうがです。</p>	<p>22日(金)</p> <p>⑥クリスマスケーキ ④はなやさいサラダ ③ガーリックフライドチキン</p> <p>①ミルクパン ⑤コーンスープ</p>	<p>今日はクリスマス献立です。今日の「はなやさいサラダ」に使われているブロッコリーやカリフラワーは、花のつぼみを食べる花野菜と呼ばれています。つぼみには、花を咲かせるための栄養がたくさんつまっています。</p> <p>いよいよ明日から冬休みです。風邪などひかないように1日3食きちんと食べて、規則正しい生活を送り、元気に新年を迎えてください。</p> <p>※本日の大子町産食材はきゅうりです。</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。