

かぜ からだ  
風邪をひかない体をつくろう！

令和6年度 大子町立学校給食センター

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <p>2日(月)</p> <p>④ちぐさあえ<br/>③ハンバーグおろしソース</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤まろやかとんじる</p>                       | <p>「まろやかとんじる」にはきな粉がはいっています。きな粉は、大豆を煎って粉にしたものです。大豆は「畑の肉」と言われるほど良質のたんぱく質を多く含みます。脳の老化を防ぎ、記憶力を高めるレシチンも多く含んでいます。さらに、骨や歯を強くするカルシウム、血液を作る鉄も多く含まれています。毎日食べてほしい食材のひとつです。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・こんにやくです。</p> | <p>6日(金)</p> <p>④かいそうサラダ<br/>③かぼちゃおやき</p> <p>②牛乳</p> <p>①ちゅうかめん ⑤しょうゆラーメンスープ</p>   | <p>有機農業推進法が成立してから10周年を記念し、2016年に、12月8日が記念日「有機農業の日」と制定されました。有機農業とは、化学肥料や化学農薬を原則使わず、可能な限り環境に配慮した栽培方法であり、土壌環境や生物の多様性など農業生態系を守ることにつながります。12月8日「有機農業の日(オーガニックデイ)」をきっかけに、今日は、海藻サラダに常陸大宮市の有機大根と有機小松菜を使用しました。味わって食べましょう。</p>                 |
| <p>3日(火)</p> <p>④もやしのナムル<br/>③イカのチリソース</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤ワンタンスープ</p>                       | <p>いかは、脂質が少なく低エネルギーの食品です。うま味成分が多く含まれているほか、血液中のコレステロール値を下げるなどの働きがあるタウリンも豊富に含まれています。また、いかは噛みごたえがあるので、そしゃく回数を増やすことができ、あごの発達にも効果があります。一口30回噛むことを意識しながら食べましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>             | <p>9日(月)</p> <p>⑤いちごクレープ</p> <p>③ひじきサラダ</p> <p>②牛乳</p> <p>①むぎごはん ④ハヤシルー</p>      | <p>人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、風邪やインフルエンザの原因となるウイルスが体の中に入りやすくなります。風邪を予防するには手洗い、うがいをしっかりすること、そして日ごろから栄養バランスの良い食事を規則正しく摂ることが大切です。中でも、たんぱく質は血液や筋肉を作る大切な栄養素で、これが不足すると疲れやすくなります。また、緑黄色野菜に多く含まれるカロテンやビタミンCも抵抗力を高めてくれます。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p> |
| <p>4日(水)</p> <p>④きりぼしだいこんのベーコンソテー<br/>③いわしのしょうがに</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤おくじけんちんじる</p>           | <p>切り干大根は、冬になって野菜が収穫できなかった時代に考え出された保存食です。乾燥させる事で水分が減る代わりに甘味と風味が加わります。栄養価も高くなり、生の大根に比べて、カルシウムは15倍、鉄は32倍、ビタミンB1・ビタミンB2は10倍です。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・いもがら・こんにやくです。</p>                                | <p>10日(火)</p> <p>④ほくほくポテトキンピラ<br/>③ほっけのしおやき</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤ごじる</p>      | <p>ほっけは茨城県から北海道の海で捕れる魚で旬は5月から12月です。ホッケは、ふっくらした身が特徴の白身魚で、体にとって必要なたんぱく質を効率良く摂ることができます。また、ほっけにはナイアシンが多く含まれています。ナイアシンは加熱調理しても消失しにくく、たんぱく質などをエネルギーに変えるための、代謝を助ける働きがあります。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・いもがらです。</p>                                  |
| <p>5日(木)</p> <p>④こんさいカレーサラダ<br/>③やさいナゲット<br/>幼1こ・小2こ・中2こ</p> <p>②牛乳</p> <p>①くろパン ⑤フェイスヨーアード</p>  | <p>根菜とはその文字のとおり、にんじん、大根、ごぼう、れんこんなどのように、土の中で育った根っこの部分を食べる野菜です。冬野菜には根菜類が多いのが特徴です。寒くて厳しい環境の中で育つので、体を温める力があります。寒い冬に体を温めるために冬野菜を食べることは、とても理にかなうと考えられています。</p>   | <p>11日(水)</p> <p>④ツナとえだまめのサラダ<br/>③ジャージャン豆腐</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤ちゅうかスープ</p>  | <p>「ジャージャン豆腐」とは、中国全土で家庭料理として食べられています。漢字では、「家」と日常の「常」と書いて「ジャージャン」と読み、「家庭で常に食べられるもの」という意味があるそうです。豆腐を揚げた厚揚げと野菜と一緒に炒めた料理なので、栄養バランスも良く、ごはんにとても合うメニューです。ジャージャン豆腐をおかずに、ごはんをもりもり食べましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・はくさいです。</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。