

健康な食生活について考えよう！

令和6年度 大子町立学校給食センター

17日(月) ④パンサンスー ③とりにくの レモンソース ②牛乳 ①わかめごはん ⑤ワナン スープ	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すること、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。 ※本日の大子町産食材は米です。	25日(火) ④もやしあえ ③きびなごまフライ 幼・小 1こ 中 2こ ②牛乳 ①ごはん ⑤キムチーズ にくじゃが	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ます。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。 ※本日の大子町産食材は米です。
18日(火) ④ひじきのいりどりあえ ③さばのさいきょうやき ②牛乳 ①ごはん ⑤けんちん じる	「背の青い魚」というのは、見た目どおり背中が青光りしているさばやいわし、さんまなどの魚をいいます。「背の青い魚」には、脳細胞や脳の神経組織の成分になる「ドコサヘキサエン酸」という脂が多く含まれ、脳を活性化させ、記憶力と頭の回転をアップさせる効果が期待できます。 ※本日の大子町産食材は米・こんにやくです。	26日(水) ④ちくさあえ ③ハンバーグ トマトソース ②牛乳 ①ごはん ⑤わかめの みそしる	「わかめのみそ汁」に使われているわかめは、日本の周りの海で育ちますが、良いわかめができるのは、潮の流れが激しいところだそうです。特に鳴門海岸や三陸海岸のわかめは有名です。わかめには血液をきれいにしてくれるミネラルが多く含まれています。また、食物繊維も多く含まれているため、余分なコレステロールを体の外に出してくれる働きをもつ優秀な食材です。※本日の大子町産食材は米です
19日(水) ④ぶたにくとチンゲンサイの オイスターいため ③れんこんシューマイ 幼 1こ 小・中 2こ ②牛乳 ①ごはん ⑤キムチスープ	みなさんは毎日、朝・昼・夕の3回の食事をきちんと食べていますか？特に朝ごはんは、一日を元気に過ごすために大切な食事です。朝ごはんを食べることで元氣スイッチが入り体温が上がり、眠っていた体や脳が目覚め、活動を始めます。学校での授業を集中して受けるためにも、早起きをして、朝ごはんを食べてから、登校しましょう。 ※本日の大子町産食材は米です。	27日(木) ④ビーンズサラダ ③いかのかりんあげ ②牛乳 ①こくとうばん ⑤かぼちゃの ポタージュ	「かりんあげ」の名前の由来は、見た目が「かりん」という果物の色に似ているからという説と、お菓子の「かりんとう」に似ているからという2つの説があります。味の付け方や切り方によってそう見えるのかもしれませんが。今日はカレー風味の「いかのかりんあげ」です。一口30回噛むことを意識しながら食べましょう。
20日(木) ④ツナとひじきのサラダ ③フルーツクリーム ②牛乳 ①コッペパン ⑤チリコンカン	今日は、人気メニューのフルーツクリームサンドです。クリームにレモン果汁を加えて混ぜてホイップクリームを作り、そこにパインアップル、もも、みかんを合わせフルーツクリームにしました。コッペパンには喜んで食べてください。おいしい笑顔が、教室いっぱいに広がるようお願いいたします。	28日(金) ④からしあえ ③やさしいパオズ 幼・小 1こ 中 2こ ②牛乳 ①むぎごはん ⑤にくどうふ	食べ物を食べると、「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」の5つの味を感じることができます。この味は「基本味」といって、舌や口の中にある「味蕾」という所で感じています。1つだけでなく、いろいろな味が混ざっている食べ物もあります。今日の給食を良く味わって食べてみましょう。 ※本日の大子町産食材は米です。
21日(金) ④こまつなのおひたし ③かつどんのぐ ②牛乳 ①ごはん ⑤なめこの みそしる	今日はかつどんです。とんかつを揚げ、玉ねぎを甘辛く煮て卵でとじたものをかけて作りました。かつどんは、「かつ」という名前がついていることから、勝負事の前に食べることが多い料理です。給食では「受験に勝つ」、「寒さに勝つ」という思いをこめた献立にしました。受験生のみなさん、しっかり食べて元氣パワーをつけてください。応援しています。 ※本日の大子町産食材は米です。	熱や力になるもの 血や肉をつくるもの からだの調子をよくするもの 給食には、三つのグループの食べものが入っています。	

※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。