

ねんかん きゅうしよく ほんせい
一年間の給食の反省をしよう！

令和6年度 大子町立学校給食センター

13日(木) ④こんにゃくサラダ ③かつおカツ ②牛乳 ①くろぱん ⑤はくさいとかぶのクリームに	かぶの旬は春と秋の2回あります。日本で古くから親しまれていて、白や赤い色のもの、大根に似た形のものなど、全国各地で様々な品種が栽培されてきました。かぶは、肉質がやわらかいのが特徴の野菜です。味噌汁や今日のクリーム煮のように温めて食べると口の中で溶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てくれる働きがあります。	18日(火) ③なっとう ④いそあえ ②牛乳 ①むぎごはん ⑤おやこに	今日は「茨城をたべよう給食」です。にんじん、こまつな、もやし、チンゲンサイはいばらきけん産を使用しています。納豆は常陸太田市で作られたものです。地元でとれる食材を食べることを「地産地消」といいます。地産地消は、「新鮮でおいしい」、「身近な人が作ったので安心できる」、「地域の農業を応援できる」、「産地が近いので輸送費や時間がかからない」、「燃料も少なくて良い」などのメリットがあります。地産地消は体、地域、そして地球環境にも良いことなのです。 ※本日の大子町産食材は米です。
14日(金) ④にくまん ③ツナまめカレーサラダ ②はっこうにゅう(ブルーベリー) ①ソフトメン ⑤けんちんうどんじる	肉まんは、中華まんの一つです。肉まんの皮は、小麦粉、水、塩、酵母などを混ぜてこね、発酵させて皮を作ります。豚肉、玉ねぎ、たけのこ、しいたけなどをみじん切りにして味付けし、煮込んだ具材を皮に包んで蒸しあげたものが肉まんです。肉まんや焼売、餃子などは、中国料理の点心の一つです。点心とは、中国語で軽い食事を意味します。 ※本日の大子町産食材はこんにゃくです。	19日(水) ④もやしのごまあえ ③ぶたにくのしょうがやき ②牛乳 ①ごはん ⑤どさんこじる	今日は「美味しお給食」です。おいしく減塩している給食のことをいい、いろいろな食材の風味を生かしておいしく減塩した献立にしました。茨城県は、生活習慣病に罹る割合が高い傾向にあり、その要因の一つである塩分摂取量も全国平均より多いことから、毎月20日を「いばらき美味しおday」と定め、おいしく減塩する取り組みをしています。 ※本日の大子町産食材は米です。
17日(月) ④はるさめサラダ ③キムタクごはんのぐ ②牛乳 ①ごはん ⑤チンゲンサイのスープ	今日の「キムタクごはん」の「キムタク」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変わり、キムチが苦手な人でも食べやすくなっています。キムタクごはんに使われている白菜は、茨城県で収穫され葉が柔らかく、甘味が凝縮されています。よく味わっていただきましょう。 ※本日の大子町産食材は米です。	21日(金) ④ちゅうかあえ ③こもちししゃもフライ 幼・小1こ 中2こ ②牛乳 ①ごはん ⑤マーボ豆腐	今は健康や食べ物について情報があふれている時代ですが、「これさえ食べれば健康になる」というものではありません。ただ好きな物を好きなだけ食べていても健康の維持は出来ないのです。さまざまな食べ物や料理にふれ、栄養バランスの取り方や、自分に合った食べ方を選んで実行する力を身に付けて欲しいと思います。今日は、令和6年度最後の給食になりました。春休み中も栄養バランスを意識した食事を心がけ元気に新学期をスタートさせましょう。 ※本日大子町産食材は米です。

※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。



で かぜを
予防しよう！

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう！