

# 献立指導計画

令和3年12月

		栄養士よりひとこと
12/1 (水)	献立 ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの味噌炒め 昆布和え みかん	今日の「豚肉と厚揚げの味噌炒め」には、大豆を使った食品が使われています。どの食品がわかりますか？(3秒待つ)正解は、「厚揚げ」「味噌」「しょうゆ」です。その他にも、大豆は、豆腐や油あげ、納豆などに加工され、昔から日本食には欠かせない食品です。大豆は、栄養の面から見ても優秀で、たんぱく質やカルシウム、鉄などを多く含みます。栄養価が高く、変身じょうずな大豆を味わってください。
	献立のねらい 大豆の変身	
12/2 (木)	献立 アップルパン 牛乳 鶏肉の香草焼き ペンネソテー ミネストローネ	みなさんは食事の前に、きちんと手を洗っていますか？手には目に見えない細菌がたくさんついていて、汚れたままの手で食事をすると、細菌が体の中に入ってしまいます。石けん液をよく泡立て、手のひらや手の甲をしっかりと洗いましょう。特に洗い残しが多い、爪や指先、指と指の間、手首は十分に洗い、手を洗った後はきれいなハンカチで手をふき、余計なものにはさわらないようにしましょう。
	献立のねらい 食事の前にはきちんと手を洗おう	
12/3 (金)	献立 五目ごはん 牛乳 あじフライ ごま酢あえ	アジという魚は、スーパーなどでもよく見かける魚で、厚みがありなく、「ゼイゴ」と呼ばれるトゲトゲのウロコがあるのが特徴です。くせのない味で、フライや塩焼き、天ぷらなどにしたり、地域によっては刺身やたたき、寿司など様々な料理に使われます。小さなものは南蛮漬けにして骨ごと食べます。アジは大昔の縄文時代から食べられていたと言われています。
	献立のねらい アジについて知ろう	アジという名前は味(アジ)がおいしいということで、名付けられたそうです。アジに含まれる脂には血液をサラサラにするEPAや、脳の働きを活発にするDH Aがたくさん含まれています。おいしくいただきます。
12/6 (月)	献立 ごはん 牛乳 唐揚げ ひじきの炒め煮 実だくさん汁	皆さんは、だ液にどのようなはたらきがあるか知っていますか。だ液は、ごはんやパンなどに多く含まれる「でんぷん」という栄養素を糖に変え、体内に吸収しやすい形にするはたらきがあります。ごはんをよく噛むと甘く感じるようになるのはこのためです。また、噛みくだいた食べ物を飲み込みやすくしたり、歯に付いた食べ物のかすを洗い流したりするなど、体にとって大切なはたらきをしています。だ液は、よく噛むことでたくさん出るので、よく噛んで食べることを心がけましょう。
	献立のねらい だ液の働きについて知ろう	

# 献立指導計画

令和3年12月

		栄養士よりひとこと
12/7 (火)	献立 コッペパン チョコクリーム 牛乳 鮭のムニエル コールスローサラダ 肉だんごスープ	「ムニエル」は、魚に小麦粉をまぶし、バターで焼く、フランス料理の調理法のひとつです。小麦粉をまぶすことで、魚の旨味がにげにくくなり、バターを使うことで、きれいな焼き色と香ばしい香りがしておいしくなります。 フランス語で「粉屋」をあらわすムニエルは、別名「粉屋の娘風」という意味で呼ばれていたそうです。これは、ある娘が魚を運ぶ途中、あやまって魚を小麦粉の桶に落としてしまい、急いでいたのでそのままバターで焼いたのがおいしかったということからです。 偶然できた調理法も今では定番になりました。今日は鮭のムニエルです。
	献立のねらい ムニエルについて知ろう	
12/8 (水)	献立 ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 バンサンスー	拌三絲(バンサンスー)とは中国料理のひとつです。「拌」は「和える・混ぜる」という意味で、「三」は中国でも数字の3のことを言います。「絲」は糸のように細く千切りにするという意味です。拌三絲(バンサンスー)とは、三種類の食材を千切りにした和え物のことですが、給食では、みなさんに野菜をたくさん食べてもらいたいので5種類の野菜を使っています。春雨も入っているので食感も楽しめます。味わって食べてみてください。
	献立のねらい バンサンスーについて知ろう	
12/9 (木)	献立 小型オレンジパン 牛乳 きのこスパゲッティ ハムと海藻のサラダ ヨーグルト	みなさんは、好き嫌いをしないで食事をしていますか?「野菜が嫌い」「食べたことがないから食べたくない」などと言って、自分の好きな物を好きなだけ食べていると、栄養のバランスが悪くなってしまいます。食べ物は大きく分けて、エネルギーになる食品、体をつくる食品、体の調子を整える食品の3つのグループに分かれます。この3つのグループの食品をバランスよく食べることで健康な体をつくることができます。苦手なものも好き嫌いせずに、少しずつ食べてみましょう。
	献立のねらい 好き嫌いしないで食べよう	
12/10 (金)	献立 ごはん 牛乳 ポークカレー 寒天入りヘルシーサラダ	寒天は、テングサ・オゴノリという海藻から作られます。昔、ところんを外に出しておいたところ、冬の寒さで凍り、乾物のようになったことから製作が始まったといわれています。寒天に含まれる食物せんいは、おなかの調子を整えてくれるはたらきがあります。
	献立のねらい 寒天について知ろう	寒天は、ようかんやゼリーなどのお菓子に使われることが多いですが、今日はゆでてサラダに入れました。食感を楽しみながら、よくかんでいただきます。

# 献立指導計画

令和3年12月

		栄養士よりひとこと	
12/13 (月)	献立	<p>ごはん 牛乳 那珂湊さんまのかば焼き おひたし 味噌 味噌汁 味噌汁</p>	<p>那珂湊沖合は温かい黒潮と冷たい親潮がぶつかりあう、全国有数の漁場で す。春にはかつお、秋にはさんまが水揚げされ、年間を通して小型船が地魚を漁獲 しています。江戸時代は輸送手段が船であったため、那珂川河口部を中心とした 地域は漁業よりも商業が盛んでした。しかし、明治時代になると鉄道の出現により、 急激に那珂湊の商業は衰えてしまいました。そんな状況の中、那珂湊の産業は次 第に漁業へと移り変わっていきました。那珂湊漁港は始めはいわし漁がさかんでは したが、戦後はさんま漁へと転換し、今に至ります。今日は那珂湊漁港で水揚げされ たおいしいさんまです。味わって食べてください。</p>
	献立のねらい	<p>地元の漁港・那珂湊について知ろう</p>	
12/14 (火)	献立	<p>黒パン 牛乳 白菜のクリーム煮 ほうれん草とツナのサラダ</p>	<p>茨城県では、おいしい農産物がたくさん作られています。 令和元年の農業産出額を見ると、卵、さつまいも、メロン、ピーマン、白菜、セリ、れ んこん、干し芋、水菜、小松菜、チンゲン菜の11品目が全国1位、レタス、栗、らっ きょう、三つ葉、落花生、パセリが全国2位、ねぎ、梨、にら、とうもろこし、もやし、し そ、そら豆、マッシュルーム、こんにやくいもが全国3位と、たくさんの農産物が全国 の上位を占めています。 給食でも、できるだけ茨城県産の農産物を使うように心がけています。どの食材 が茨城県で作られたのか、関心を持って給食を食べてください。</p>
	献立のねらい	<p>茨城県の農産物について知ろう</p>	
12/15 (水)	献立	<p>ごはん 牛乳 すき焼き 即席漬け 納豆</p>	<p>今日は納豆に関するクイズを2問出します。 【問題1】 次の食品のうち、納豆と同じ仲間ではないものはどれでしょう？ ①油揚げ ②甘納豆 ③しょうゆ（間を空ける） 答えは ②甘納豆 です。しょうゆや油揚げの原料は大豆ですが、甘納豆は小 豆を砂糖で煮詰めたものなので、違う仲間です。 【問題2】 納豆1グラムあたり、どれぐらいの納豆菌がいるでしょう？ ①10億個 ②100万個 ③10万個（間を空ける） 答えは①10億個 です。納豆1グラムあたり、なんと約10億個の納豆菌が生きてい ます。</p>
	献立のねらい	<p>納豆について知ろう</p>	
12/16 (木)	献立	<p>はちみつパン 牛乳 にこちゃんフライ れんこんサラダ マセドアンスープ</p>	<p>今日は「にこちゃんフライ」です。にこちゃんフライは、ひたちなか市で獲れた「エ イ」のフライです。エイのおなかがにこにこ笑っているように見えるため、「にこちゃ んフライ」と名付けられました。にこちゃんフライは、漁師さんの網にかかっても捨て られてしまっていたエイを、もったいないと考えた那珂湊漁業協同組合の女性部の 方々が、美味しく食べられるように加工してくれたアイデア料理です。 大切な海の恵みに感謝しながらいただきます。</p>
	献立のねらい	<p>にこちゃんフライについて知ろう</p>	

# 献立指導計画

令和3年12月

		栄養士よりひとこと
12/17 (金)	献立 チキンピラフ 牛乳 オムレツ レモンドレッシングサラダ	<p>給食では毎日牛乳が出ます。なぜだか知っていますか？それは、牛乳にはみなさんの成長に欠かすことができないカルシウムがたくさん入っているからです。カルシウムは骨や歯をつつたり、筋肉を動かしたり、イライラを抑えてくれる大切な働きがあります。体の中のカルシウムが不足すると自分の骨を溶かしてカルシウムを補うので、骨が弱くなってしまいます。寒くなってくると、牛乳の残りが多くなりますが、寒いときも暑いときも体に必要なカルシウムの量は変わりません。毎日飲んで、カルシウム不足にならないようにしましょう。</p>
	献立のねらい 牛乳について知ろう	
12/20 (月)	献立 ごはん 牛乳 ローズポークのメンチカツ しらすあえ さつま汁	<p>ローズポークは、茨城県で生産される豚のうち厳しい条件を満たした豚だけに与えられるブランドです。「育てる人」「育てる豚」「育てる飼料」「販売する人」を選び、よりすぐりの質のよい、おいしい肉です。「ローズポーク」という名前は、茨城県の花「バラ」にちなんで名づけられました。今日はそのローズポークをメンチカツにしました。味わってください。</p>
	献立のねらい ローズポークについて知ろう	
12/21 (火)	献立 丸パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース 粉ふきいも 麦入り野菜スープ	<p>もうすぐ冬休みです。冬休みは食事が乱れがちになります。楽しい冬休みを過ごすために、次の5つのことを心がけましょう。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①朝ごはんをしっかり食べる。</li> <li>②食べ過ぎに注意する。</li> <li>③不足しがちな野菜や海藻を積極的に食べる。</li> <li>④給食がないので、家でも牛乳を飲むようにする。</li> <li>⑤おやつのとりを工夫して、砂糖や塩のとりにすぎに注意する。</li> </ol> <p>この5つのことに気をつけて、元気に冬休みを過ごしましょう。</p>
	献立のねらい 冬休みの食生活を考えよう	
12/22 (水)	献立 ごはん 牛乳 ぶりのゆうあん焼き 磯香あえ ほうとう	<p>12月22日は「冬至」です。「冬至」とは、1年でもっとも昼が短く、夜が長くなる日です。この日は、ゆず湯に入り「無病息災」を祈り、かぼちゃを食べる習慣があります。冬至にかぼちゃを食べるのは、かぼちゃにはかぜなどの病気に負けない力をつけてくれるビタミンAやビタミンCが多く含まれているからです。</p> <p>また、「冬至」には「ん」のつく食べ物を食べると「運」が呼び込めるといい伝えがあり、食べられてきました。今日のほうとうの中にも「にんじん」「なんきん(かぼちゃ)」「だいこん」「うどん(ほうとう)」が入っています。体の中からあたたまり寒い冬のりをきりましょう。</p>
	献立のねらい 冬至ってどんな日だろう	

# 献立指導計画

令和3年12月

		栄養士よりひとこと	
12/23 (木)	献立	<p> <small>こがた</small> 小型ミルクパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳                      ローストチキン                      オニオンドレッシングサラダ                      コーンポタージュ                      クリスマスセレクトデザート                 </p>	<p>                     それぞれの国には、<small>く</small> 伝統的なクリスマス料理<small>りょうり</small>があります。                      イギリスでは、ローストビーフに、ガチョウや七面鳥<small>しちめんちよう</small>のロースト、ミンスパイ、クリスマスプディングがクリスマスには<small>か</small>欠かせないものとされています。                      ドイツでは肉<small>にく</small>のローストの他に、りんごやくるみ、アーモンド<small>ほか</small>がつきものです。                      フランスではガチョウや七面鳥<small>しちめんちよう</small>を食べる風習<small>ふうしゅう</small>があります。                      皆<small>みな</small>さんのおうちでは、クリスマスにどんな料理<small>りょうり</small>を食べますか？                      今日<small>きょう</small>の給食<small>きゅうしょく</small>は、クリスマスにちなんで、ローストチキンとデザート<small>こんだて</small>を献立<small>と</small>に取り入れました。<small>たの</small>楽しく食べましょう。                 </p>
	献立のねらい	<p>クリスマス<small>たの</small>を楽しもう</p>	