

# 献立指導計画

令和4年1月

		栄養士よりひとこと
1/7 (金)	献立 ごはん 牛乳 さわらの香り焼き 煮合い 雑煮	<p>今日は、お正月料理です。</p> <p>中でも、雑煮はお正月料理には欠かせませんね。しかし、一口に雑煮と言っても、日本全国にはその地域地域で、その土地の風土に合った様々な雑煮が存在します。汁の味付けやお餅の形、具の種類など、驚くほどに違いがあるのも、雑煮のおもしろい特徴です。</p> <p>また、お皿に出した料理は「煮合い」という水戸市の下市地区に伝わる郷土料理です。お酢が入っているのが特徴で、お正月やお祝い事などには欠かせないそうです。</p> <p>日本人が昔から大切にしてきたお正月料理を味わってみてください。</p>
	献立のねらい お正月料理について知ろう	
1/11 (火)	献立 ミルクパン 牛乳 ハンバーグマトソース ペンネソテー コンソメスープ	<p>私たちが元気に生活し成長するためには、バランスのよい食事をとることが必要です。バランスのよい食事をとるためには、主食・主菜・副菜を基本にした献立で、様々な食品を組み合わせることで食べることが大切です。肉ばかり、魚ばかり食べることがないように、今日の給食のように肉が主菜の場合には、副菜や汁で野菜をとるようにしましょう。</p>
	献立のねらい 組み合わせのよい食べ方について知ろう	
1/12 (水)	献立 ごはん 牛乳 さばのみそだれがけ しょうがえ けんちん汁	<p>けんちん汁は、神奈川県鎌倉市にある「建長寺」の修行僧が、肉や魚が入らない精進料理として作ったのが始まりといわれています。名前も「建長寺」がなまって「けんちん汁」になったといわれる説があります。</p> <p>ごぼうや大根などの根菜類が多く作られている茨城県では、昔からよく食べられている郷土料理です。旬の野菜がたくさん入った体が温まるけんちん汁を味わっていただきましょう。</p>
	献立のねらい けんちん汁について知ろう	
1/13 (木)	献立 ココア揚げパン 牛乳 ツナサラダ ワンタンスープ ヨーグルト	<p>今から約60年前、東京の学校の調理員さんが、かぜで休んだ児童にパンを届ける際、時間が経って硬くなったコッペパンを、油で揚げて砂糖をまぶして作ったのが揚げパンの始まりだといわれています。今では、ココアやきな粉など様々な味の揚げパンを味わうことができます。</p> <p>給食の揚げパンは、給食センターでパンを揚げて、ココアをまぶして作っています。調理員さんに感謝して、いただきましょう。</p>
	献立のねらい 揚げパンについて知ろう	

# 献立指導計画

令和4年1月

		栄養士よりひとこと	
1/14 (金)	献立	<p>ビビンバ (ごはん) (切り干し大根入りにくいため) (卵いりナムル) 牛乳 キムチスープ</p>	<p>今日の給食は韓国料理です。韓国といえば、「キムチ」が有名ですね。韓国は、長く厳しい冬を乗り切る準備として、冬が来る前に家族や親戚でキムチづくりをする「キムジャン」という文化があります。こうして作ったキムチで、冬の間に食べる野菜を確保してきたそうです。今日は、キムチで味付けをしたキムチスープです。給食なので辛さは控えめです。辛い物が苦手な人も安心して食べてみてくださいね。</p>
	献立のねらい	<p>韓国料理について知ろう</p>	
1/17 (月)	献立	<p>青菜チャーハン 牛乳 肉シューマイ 中華サラダ</p>	<p>寒さに負けない体をつくるためには、食事をしっかり食べて、丈夫な体をつくるのが大切です。 食べ物ははたらきによって、3つの仲間に分けられます。ごはんやパン、めん、いも、油の黄色の仲間には、体を温める働きがあります。肉、魚、たまご、豆、大豆製品などの赤色の仲間は、血や筋肉を作り、スタミナのもとにもなり、寒さでうばわれた体力の回復に役立ちます。そして、緑色の仲間の野菜、果物はビタミンがたっぷり入っていて、かぜに負けない体の力を高めてくれる働きがあります。また、適度な運動と、十分な睡眠も丈夫な体をつくるための大事なポイントです。</p>
	献立のねらい	<p>丈夫な体を作ろう</p>	
1/18 (火)	献立	<p>黒パン 牛乳 チリビーンズ オニオンドレッシングサラダ</p>	<p>チリビーンズは、アメリカ南部発祥のメキシコ風料理です。ひき肉と豆を炒め、唐辛子やチリパウダーなどの香辛料が入ったトマトソースで煮込んだ、スパイシーな料理です。「トルティーヤ」というパンと一緒に食べたり、ホットドックのソースにして「チリドッグ」にして食べるなど、色々な食べ方があります。 豆には、おなかの調子をととのえる食物せんいや、骨や歯をつくるカルシウムなどがたくさん含まれています。豆が苦手な人も、ぜひ一口は食べて、豆のパワーを手に入れましょう。</p>
	献立のねらい	<p>チリビーンズについて知ろう</p>	
1/19 (水)	献立	<p>ごはん 牛乳 鰯の塩麹電田揚げ おかかあえ もやしたっぷりごまみそ汁</p>	<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	<p>牛乳について知ろう</p>	

# 献立指導計画

令和4年1月

		栄養士よりひとこと	
1/20 (木)	献立	<p>ホットドック (コッペパン) (フランクフルト トマトソース) 牛乳 コールスローサラダ 麦入り野菜スープ</p>	<p>かぜやインフルエンザなどの感染症は、くしゃみや咳でも感染しますが、実は手を介した感染が一番多いそうです。「鼻をかむ」「鼻を手でこする」「くしゃみや咳を手で覆う」などしたときに、ウイルスが手にたくさんつきます。この手でいろいろなところに触ると、そこにウイルスがつき、それを触った別な人の手にもウイルスがつきます。手には目に見えない細菌やウイルスがたくさんついているのです。そのウイルスがついた手で食べ物を口に運ぶと、ウイルスが体の中に入って感染してしまうかもしれません。</p> <p>感染を防ぐためには、手を洗うことが大切です。水が冷たい季節ですが、石けんをつけて、丁寧に手を洗いましょう。</p>
	献立のねらい	<p>手洗いの大切さについて知ろう</p>	
1/21 (金)	献立	<p>ごはん 牛乳 納豆 ピリ辛肉じゃが 昆布あえ</p>	<p>食事をするときには、基本のマナーがあります。これは他の人に迷惑をかけずに、みんなで楽しく食べるためのルールです。あなたは身についていますか。</p> <p>まず、いすには深く腰をかけ、背筋を伸ばします。おはしの使い方は出来ていますか。料理を食べているときは音を立てずに口を閉じます。スプーンやフォークを使うときは、カチャカチャ音を立てずに静かに動かします。食べる早さは周りの人に合わせましょう。</p> <p>一人一人がマナーを守って、快適な食事の時間にしましょう。</p>
	献立のねらい	<p>食事のマナーについて知ろう</p>	
1/24 (月)	献立	<p>ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 即席漬け すいとん汁</p>	<p>今から約130年以上前の明治22年に、山形県鶴岡市のお寺、のちの私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちに出された昼食が、学校給食の始まりとされています。この時の内容は塩むすびに焼く魚、漬け物でした。今日の給食はその献立をイメージしています。学校給食は戦争により一時中断されましたが、昭和21年12月24日に再開され、ユニセフやアメリカから贈られた脱脂粉乳や小麦粉が使われ、全国に広まりました。その後、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、冬休みに重ならない1月24日から30日を「全国学校給食週間」としました。</p>
	献立のねらい	<p>全国学校給食週間について知ろう</p>	
1/25 (火)	献立	<p>レーズンパン 牛乳 コーヒー牛乳のもと さつまいもの米粉シチュー 切り干し大根のサラダ</p>	<p>大根を細切りにし、乾燥させたものを「切り干し大根」といいます。乾燥させることで甘みが増し、パリパリとした歯ごたえがうまれます。さらに、生の大根よりも増える栄養もあります。特に、お腹の調子を整える食物せんいや、骨や歯のもとになるカルシウムが多く含まれています。干して乾燥させることで、旨味と栄養がぎゅっと濃縮されるのです。切り干し大根は、サラダや汁物、煮物など、様々な料理に使われます。今日は、切り干し大根をサラダにしました。</p>
	献立のねらい	<p>切り干し大根について知ろう</p>	

# 献立指導計画

令和4年1月

		栄養士よりひとこと	
1/26 (水)	献立	<p>ごはん 牛乳 パイタ焼き 干しいもと昆布の煮物 実だくさん汁</p>	<p>茨城県は、干しいもの生産量が全国第1位で、日本の干しいもの約9割近くを生産しています。主な産地は、私たちの住むひたちなか市や東海村などです。正式な名前は「かんしょ蒸し切り干し」といいます。江戸時代に静岡県御前崎市で今の作り方が考えられ、茨城県では1908年から那珂湊で作り始められました。干しいもは干すことによって栄養価が高くなります。特に、豊富な食物せんいは、おなかの調子をととのえ、カリウムは、体のむくみをとってくれます。</p>
	献立のねらい	<p>ひたちなかを食べよう 「干しいも」</p> <p>今日はひたちなか市産の干しいもを使った「干しいもと昆布の煮物」です。生産者の方が心を込めて作った干しいもを、味わっていただきましょう。</p>	
1/27 (木)	献立	<p>コッペパン いちごジャム 牛乳 野菜コロッセ 寒天入りヘルシーサラダ ミネストローネ</p>	<p>昔の学校給食は、パンではなく「おにぎり」が始まりでした。その後、戦争が起こり、食べ物がなくなり、米がないので学校給食でご飯を出せなくなりました。戦後、アメリカからパンの原料である小麦粉をもらったことで学校給食にパンが出るようになりました。当時は、今のようにおかずがあまり出せなかったため、みなさんの顔くらい大きなパンが出されて、子供たちはパンでおなかを満たしていたときもあつたそうです。その後、また日本は豊かになって、学校給食でご飯が出るようになり、現在の学校給食では「パン」と「ご飯」の両方がそれぞれ出されるようになりました。今日の給食のように、コッペパンといちごジャムは、昔から食べられている給食のメニューです。今日は昔の学校給食を思い浮かべながら食べてみましょう。</p>
	献立のねらい	<p>給食のパンについて知ろう</p>	
1/28 (金)	献立	<p>ごはん 牛乳 昔のカレー 小松菜サラダ ミルクプリン</p>	<p>給食でも人気のある「カレー」が食べられるようになったのは、1859年に横浜が開港した頃だといわれています。その頃は今とは違い、小麦粉とバターを炒めたルーにカレー粉を混ぜたものを使って作っていました。今のように簡単にカレーが作れる板状のカレールウは、1954年に日本で初めて作られたそうです。</p>
	献立のねらい	<p>昔のカレーについて知ろう</p> <p>今日のカレーは、昔と同じ作り方で、その頃の味を再現したものです。少し甘めで、優しい味のカレーです。味わっていただきましょう。</p>	
1/31 (月)	献立	<p>乾物たっぷり混ぜごはん 牛乳 厚焼き卵 ごま酢あえ</p>	<p>茨城県のさつまいもの生産量は、毎年トップ3に入っています。ひたちなか市でも、暖かい気候と火山灰の水はけのよい土地を利用して、おいしいさつまいもが作られています。9月から11月が旬の時期ですが、保管状態が良ければ1年を通して食べることができます。でんぷんが多いため、加熱してもビタミンCがこわれにくく、むだなくとることができます。また、食物せんいもたくさん含まれているので、おなかの調子をととのえてくれます。今日は地元のさつまいもをごはんに混ぜ込みました。おいしくいただきましょう。</p>
	献立のねらい	<p>地元のさつまいもについて知ろう</p>	