

献立指導計画

令和4年4月

| | | 栄養士よりひとこと | |
|-------------------|--------|---|---|
| 4/7 (木) 佐野中 | 献立 | ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 パンサンスー | わたしたち日本人がよく食べる豆腐は、今から約2,000年前に中国で作られ、日本には奈良時代に伝わりました。豆腐は作り方によって木綿豆腐と絹ごし豆腐に分けられます。豆腐を作るには大豆を水につけて軟らかくし、細かく砕いて水を入れて加熱し、それをつぶして豆乳とおからに分けます。 |
| | 献立のねらい | 豆腐について知ろう | 出来上がった豆乳に、にがりを入れて固めたものが豆腐です。大豆でたべるよりも豆腐に加工することで、消化吸収がよくなります。今日は中華煮にしてみました。おいしくいただきます。 |
| 4/8 (金) 長堀小 | 献立 | チキンライス 牛乳 白身魚のバジルフライ こまつなサラダ | 学校給食は栄養のバランスのとれた食事でわたしたちの心と体の発達を支えるだけでなく、食などに関する正しい知識と、望ましい食習慣や食事のマナー、食文化など、さまざまなことを学ぶことができ、重要な役割を果たしています。このように、みなさんが何気なく毎日食べている給食を通して、たくさんのことを学べるように考えられています。また、給食を作ってくださっている調理員さんも、みなさんにおいしく食べてほしいと、心を込めて作っています。たくさんの方々の思いが込められた給食を残さずいただきます。 |
| | 献立のねらい | 学校給食について知ろう | |
| 4/11 (月) | 献立 | 丸パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ イタリアンスープ | 給食室では、みなさんに安全でおいしい給食を食べてもらうために、調理員さんは何度も手を洗い、消毒をして、給食を作っています。では、みなさんは衛生に気をつけて食事をしていますか？給食当番は次の3つのことができているかチェックしましょう。 |
| | 献立のねらい | 身じたくを整えよう | ①石けんを付けて手洗いをし、清潔なハンカチで手をふく。 ②白衣やエプロンを着る。ぼうし・三角巾をきちんとかぶり、必ずマスクを付ける。 ③給食当番の衛生チェックを受ける。 このことを守り、給食の配膳をするようにしましょう。 |
| 4/12 (火) | 献立 | ごはん 牛乳 揚げぎょうざ チンジャオロースー 春雨スープ | ひたちなか市の学校給食では、週に3回「ごはん」の日があります。給食のお米は、ひたちなか市でとれた「コシヒカリ」です。「コシヒカリ」は、日本一の生産量を誇る、甘みともちりとした粘りが特徴のお米の品種で、どんな料理にも合う「お米の王様」です。 |
| | 献立のねらい | 給食のごはんについて知ろう | ひたちなか市の農家さんが手間暇をかけて作ってくださっています。地域の方々に感謝をしながら、よくかんでお米の甘みを味わいましょう。 |

献立指導計画

令和4年4月

| | | 栄養士よりひとこと | |
|-------------|--------|--|--|
| 4/14 (木) | 献立 | <p>はちみつパン 牛乳 クリームシチュー ガーリックドレッシングサラダ</p> | <p>給食のパンは、栄養価を高めるために脱脂粉乳やビタミンが加えてある特別なパンです。主食として食べるので、バターや砂糖の量が控えめです。そのため、お店で売っているパンとは味が違います。パンの材料となる小麦粉は、アメリカ産、カナダ産が80パーセント、茨城県産の小麦粉「きぬの波」が20パーセント入っています。給食では、いろいろなパンが登場します。これからの給食を楽しみにしてください。</p> |
| | 献立のねらい | <p>給食のパンについて知ろう</p> | |
| 4/15 (金) | 献立 | <p>ごはん 牛乳 もうかフライ 五色和え お祝いすまし汁</p> | <p>みなさん、入学、進級おめでとうございます。新しい学年になった気分はいかがですか。まだ新しいクラスや環境に慣れていないかもしれませんが、新しいお友達と一緒に楽しく勉強したり、遊んだり、給食を食べたりしてくださいね。</p> <p>日本人は昔から季節の行事やお祝いの日に、その季節のおいしい食べ物をみんなで食べることで、みんなの幸せや健康を願いました。今日の給食は、春に出回る事が多い魚の「もうかさめ」を使い、色鮮やかな和え物、だしを効かせたおいしいすまし汁で、みなさんの入学・進級をお祝いした献立にしました。おいしくいただきます。</p> |
| | 献立のねらい | <p>入学・進級をお祝いしよう</p> | |
| 4/19 (火) | 献立 | <p>春キャベツのスパゲッティ 牛乳 クロック 大根サラダ いちごゼリー</p> | <p>問題です。「朝ごはんを食べる時間がないから・・・」そんな時は、昼ごはんと晩ごはんをたくさん食べれば朝ごはんを食べなくても良いのでしょうか？</p> <p>答えは、「いいえ」です。朝ごはんを食べる事で、体温が上がり、血の流れが良くなります。また、寝ている間に使ってしまったエネルギーの補充をします。</p> <p>では、朝ごはんは栄養ドリンクやゼリーなどで簡単に済ませても良いのでしょうか？</p> <p>答えは、これも「いいえ」です。朝ごはんの大切さは、栄養補給のため だけではありません。食べる時に「かむ」ことで脳に刺激を与え、胃に食べ物が送り込まれると、腸や大腸が動き始め、体全体が目覚めます。</p> <p>1日元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。</p> |
| | 献立のねらい | <p>朝ごはんを食べよう</p> | |
| 4/20 (水) | 献立 | <p>ごはん 牛乳 さばの塩焼き きんぴら 春野菜のみそ汁</p> | <p>春野菜は、春に収穫できる旬の野菜です。新じゃがいもや新玉ねぎ、春キャベツのように、名前に「新」や「春」がつきます。一年中 出回っているものと比べると、柔らかく、甘みがあり、みずみずしいのが特徴です。その他の春を代表する野菜には、タケノコやアスパラガス、三つ葉、菜の花などがあります。どれも、寒い冬を耐え抜いて旬を迎えるため、栄養をたっぷりと蓄えています。</p> <p>今日の「春野菜のみそ汁」にもいろいろな春野菜を使っています。探して食べてみましょう。</p> |
| | 献立のねらい | <p>春野菜について知ろう</p> | |

献立指導計画

令和4年4月

| | | 栄養士よりひとこと |
|-------------|--------|---|
| 4/21 (木) | 献立 | <p>いばらきけん やさい せいさんりょう ぜんこくじょうい いち けん た さい りょう おとな 茨城県は野菜生産量が全国上位に位置する県ですが、食べている野菜の量は大人 も子供も足りないのが現状です。特に若い世代は、1日に野菜を食べる量が、目標より 100g以上も少ないです。</p> <p>さて、みなさんはどうでしょうか？いろいろな調査結果を見ると、野菜が不足している 人が多いと予想されることから、給食では毎日、目標量の3分の1以上の野菜が取れる ように献立を考えています。</p> |
| | 献立のねらい | <p>やさい しよくつ ほうふ ふく せいかつしゅうかんびょう よぼう こうか 野菜にはビタミンや食物せんいが豊富に含まれており、生活習慣病の予防に効果が あり、体の機能を調節する働きがあります。自分の健康のため、野菜も残さずに食べ ましょう。</p> |
| 4/22 (金) | 献立 | <p>いばらきけんみん おとな こども えんぶん おお と す せいかつしゅうかんびょう 茨城県民は大人も子供も塩分を多く取り過ぎています。そのせいか、生活習慣病が 原因の死亡率も全国に比べて高くなっています。子供の頃から薄味になれていかない と、大人になってからではなかなか直せません。そこで茨城県では毎月20日は減塩の 日「いばらき美味しおDay」と称してげんえん よ びをかけています。</p> |
| | 献立のねらい | <p>ひたちなか市の学校給食では汁にはだしを効かせ、和え物には酢や香辛料、ごまな どを使うことで味に変化をつけ、塩分を減らす工夫をしています。子供のうちから薄味 に慣れて、健康で長生きできるようにしましょう。</p> |
| 4/25 (月) | 献立 | <p>はる しゆん た もの えいようそ てい ふそく わかめは、春が旬の食べ物です。栄養素は低カロリーであり、不足しがちなカルシウ ムや鉄などのミネラルの他に、食物せんいを多く含んでいます。食物せんいは、体の 中に入ると消化されずに残るので、おなかの中の掃除をしてくれます。今日は葉の部 分を使ったわかめサラダですが、わかめには、コリコリした食感の「茎わかめ」や、ぬめ りのある「めかぶ」など部位によって、おいしさや調理法も違います。海の恵みを味わ いましょう。</p> |
| | 献立のねらい | <p>わかめについて知ろう</p> |
| 4/26 (火) | 献立 | <p>みなさんは、食事の前にしっかり手を洗っていますか？ わたしたちの手には、よご め み さいきん や ウイルスが気付かないうちにたくさん 付いています。手を洗わないで食事をする、その細菌やウイルスが体の中に入り、風 邪などの感染症や食中毒の原因になります。それらを予防するためにも、食事の前に 必ず石けんを使ってよく手を洗い、清潔なハンカチで手をふくようにしましょう。</p> |
| | 献立のねらい | <p>て あら た 食べよう 手を洗って食べよう</p> |

献立指導計画

令和4年4月

| | | 栄養士よりひとこと | |
|-------------|--------|--|---|
| 4/27 (水) | 献立 | たけのこごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あつや 厚焼きたまご いと 糸かまぼこの土佐あえ | たけのこは、 <small>がつげしゆん</small> 3月下旬から <small>がつごろ</small> 5月頃が旬で、 <small>はる</small> 春の味覚を代表する食品です。 <small>どくとく</small> 独特のえぐみやさわやかな <small>は</small> 歯ごたえは、 <small>いま</small> 今の季節にしか味わうことができません。 <small>す</small> お吸い物やあえ物、 <small>もの</small> 混ぜごはん、 <small>もの</small> 煮物などに料理されます。 <small>しよくもつ</small> 食物せんいが豊富なので、 <small>はらふ</small> お腹の調子を <small>ととの</small> 整える働きがあります。 今日はたけのこごはんです。 <small>あじ</small> 味わって <small>た</small> 食べてください。 |
| | 献立のねらい | <small>しゆん</small> 旬の食材・たけのこについて知ろう | |
| 4/28 (木) | 献立 | ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 ポークビーンズ かんてんい 寒天入りヘルシーサラダ | <small>かんてん</small> 寒天は、 <small>かいそう</small> テングサ・オゴノリという海藻から作られます。 <small>むかし</small> 昔、 <small>そと</small> とろてんを外に出しておいたところ、 <small>ふゆ</small> 冬の寒さで <small>こお</small> 凍り、 <small>かんぶつ</small> 乾物のようになったことから <small>つく</small> 作られたといわれています。 <small>かんてん</small> 寒天に含まれる <small>しよくもつ</small> 食物せんいは、 <small>ちようし</small> おなかの調子を <small>ととの</small> 整えてくれるはたらきがあります。 <small>かんてん</small> 寒天は、 <small>かた</small> 固める働きがあるため、ゼリーやようかんなどのお菓子に <small>つか</small> 使われることが多いですが、 <small>きよう</small> 今日はゆでてサラダに <small>い</small> 入れました。 <small>しよつかんたの</small> 食感を楽しみながら、よくかんでいただきます。 |
| | 献立のねらい | <small>かんてん</small> 寒天について知ろう | |