

# 献立指導計画

令和4年5月

		栄養士よりひとこと	
5/2 (月)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 こうや とうふ たまご に 高野豆腐の卵とし煮 しらすあえ かしわ 柏もち	5月5日は「こどもの日」です。こどもの日は「端午の節句」とも言われ、子どもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。こどもの日には、「柏もち」や「ちまき」などを食べる風習があります。柏もちに使われている柏の葉は、新しい葉がでるまで古い葉が落ちないことから、「子どもが産まれるまで、親が元気でいられるように」という子孫繁栄の願いが込められています。 今日は給食に柏もちをつけました。おいしくいただきますよ。
	献立のねらい	こどもの日について知ろう	
5/6 (金)	献立	オレンジパン ぎゅうにゅう 牛乳 キャベツメンチカツ ごまドレッシングサラダ チンゲン菜のスープ	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ます。汚れたままの手で食事をすると、手についた細菌が体の中に入ってしまいます。今日の給食のように、手を使って食べる時は、特によく洗うようにしましょう。石けんをよく泡立て、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。洗い残しが多いのは、爪や指先、指と指の間、手首だと言われています。手を洗った後は、きれいなハンカチで手をふき、茶計なものにはさわらないようにしましょう。きれいな手で、おいしく給食をいただきますよ。
	献立のねらい	手をよく洗って食べよう	
5/9 (月)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキンカレー かいそう 海藻サラダ	給食が「今日初めての食事」という人はいませんか？ 朝ごはんは、1日の生活リズムをつくり、元気にスタートさせるための大切な食事です。休みの日でも朝の9時までに食べることが良いとされています。朝ごはんをしっかり食べると、体温が上がり、脳が目覚めます。そして心も「ほっ・・・」と安心してイライラを防ぎます。自分の「体」「脳」「心」のために、毎日、朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。
	献立のねらい	あさ朝ごはんを食べよう	
5/10 (火)	献立	はちみつパン ぎゅうにゅう 牛乳 グラタン ブロッコリーのサラダ ジュリエヌスープ アセロラゼリー	ジュリエヌスープの「ジュリエヌ」とは、フランス語で『マッチ棒より細い糸状に切ったもの』という意味で、日本語の千切りと同じ意味です。千切りにした野菜がたっぷり入ったスープです。簡単に作れて、野菜もたくさん食べることができるので、朝ごはんにもおすすめのスープです。今日はスープにどんな野菜が入っているのか、お椀の中をよくみながら食べてみましょう。キャベツ、玉ねぎ、にんじん、セロリが探せましたか？
	献立のねらい	ジュリエヌスープについて知ろう	

## 献立指導計画

令和4年5月

		栄養士よりひとこと	
5/11 (水)	献立	<p>こぎつねごはん 牛乳 アジフライ ごまあえ</p>	<p>こぎつねごはは、この料理に細かく刻んだ油揚げを使っているところからこの名前をつけました。昔からきつねは油揚げを好むという言い伝えがあり、油揚げを使った料理に「きつね」という名称がつけられるようになりました。代表的な料理として「きつねうどん」があります。油揚げは豆腐を薄く切って揚げるので、「薄揚げ」と呼ぶこともあります。よくかんでおいしく食べてくださいね。</p>
	献立のねらい	<p>こぎつねごはんについて知ろう</p>	
5/12 (木)	献立	<p>コッペパン チョコクリーム 牛乳 オムレツ ペネバジルソース ミネストローネ</p>	<p>卵は、値段も手頃で、私たちに身近な食品の一つです。しかし、昔は病人しか食べられないほど、高価な食品だったそうです。卵は栄養も満点で、食事から摂取しなければならぬ「必須アミノ酸」をバランスよく含んでおり、たんぱく質の優等生とも言われます。また、卵の黄身に含まれる「レシチン」には脳の働きをよくする働きがあると言われています。</p>
	献立のねらい	<p>たまごの栄養について知ろう</p>	
5/13 (金)	献立	<p>ごはん 牛乳 ビビンバの具 トックスープ</p>	<p>トックスープは、韓国で親しまれている料理で、お正月に牛肉でだしをとり、牛肉をトッピングして食べるのが伝統です。トックは、韓国語で餅のことを言います。日本でいう餅は、もち米で作ったものですが、トックは、みなさんが普段食べている「ごはん」のうるち米で作られています。日本の餅と違って伸びません。ぜひ、日本の餅と食感の違いを感じながら食べてみましょう。</p>
	献立のねらい	<p>トックについて知ろう</p>	
5/16 (月)	献立	<p>ごはん 牛乳 鶏肉の塩からあげ ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁</p>	<p>みなさんはおはしを正しく使えますか。おはしを上手に使えると、こぼさずに食べられ、お皿をきれいにできて、姿勢もよくなり、いいことばかりです。しかし、正しいおはしの持ち方は、急には身につけません。今のうちからたくさん練習をすると、少しずつ正しくおはしを持てるようになります。</p>
	献立のねらい	<p>おはしを正しく持とう</p>	<p>今日の給食では、ひじきをつまんだりして、おはしを上手に使うようにしましょう。</p>

## 献立指導計画

令和4年5月

		栄養士よりひとこと	
5/17 (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>豆類は栄養価が高く、さまざまな調理法や加工品として、昔から世界中で食べられてきました。日本人も昔は、豆料理を良く食べていましたが、最近では豆を食べることが少なくなっています。しかし、栄養的にも大変優れた豆は、もっと食べてほしい食品です。</p> <p>豆には、エネルギーになる炭水化物や、体をつくるたんぱく質や鉄、カルシウム、体の調子を整える食物せんいやビタミンなどの栄養素がたくさん含まれています。そこで給食では、美味しく食べられるように工夫して、いろいろな料理に使うようにしています。豆が苦手な人が多いようですが、豆にはとても大事な栄養素がたくさん入っているので、残さないで食べてくださいね。</p>
	献立のねらい	<p>豆について知ろう</p>	
5/18 (水)	献立	<p>ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ からしあえ 若竹かきたま汁</p>	<p>たけのこは春の訪れを感じさせてくれる、旬の野菜の一つです。「竹の子ども」という意味で、食べているのは、竹の芽にあたる部分です。漢字で書くと、竹かんむりに、旬と書きます。一旬は10日という意味があり、10日で竹になってしまうことから、この漢字が使われているそうです。たけのこは、とても成長が早い野菜です。1日にどのくらい伸びるか知っていますか？早いものだと、なんと1メートルもの伸びるそうです。たけのこは、食物せんいが多く、おなかの調子をととのえる働きがあります。旬のたけのこを味わっていただきましょう。</p>
	献立のねらい	<p>たけのこについて知ろう</p>	
5/19 (木)	献立	<p>トマトクリームスパゲッティ 牛乳 寒天入りヘルシーサラダ ドーナツ</p>	<p>みなさんは食事のとき、食べものをよくかんで食べていますか。柔らかい食べものだからといって、1～2回だけかんで飲み込んでしまう人はいませんか。よくかんで食べるというところがたくさんあります。しっかりかむことで、あごが丈夫になり、歯並びがよくなります。そして、口の中の食べ物を細かくし、だ液と混ぜあわせて飲み込みやすくしたり、虫歯を予防したりします。その他にも、脳が刺激され、食べ過ぎを防いだり、記憶力を高めたりします。今日の給食もスパゲッティやドーナツなどは柔らかい料理ですが、よくかんで食べるようにしましょう。</p>
	献立のねらい	<p>よくかんで食べよう</p>	
5/20 (金)	献立	<p>ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ</p>	<p>みなさんはどのような姿勢で食べていますか？食事中は、姿勢よく食べるのがマナーです。机にひじをついたり、背中を丸めて食べると、見た目が悪だけでなく、胃が押されて食べ物の消化が悪くなります。はしを持たない方の手は、食器に添えたり、食器を持ったりして、よい姿勢で食べましょう。姿勢をよくして食べると、自分の体のためにもよく、周りの人たちも気持ちよく食事ができます。</p>
	献立のねらい	<p>よい姿勢で食べよう</p>	

## 献立指導計画

令和4年5月

		栄養士よりひとこと	
5/23 (月)	献立 ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 昆布あえ	献立のねらい 薄味になれよう	<p>塩分は、人間の体に一定量含まれており、生命維持に欠かすことのできない重要な働きをしています。たくさんの汗をかいたときには、塩分を補給することも必要ですが、通常の食事や運動をしているときには、塩分が不足することはありません。むしろ、現代人の食生活では、食塩のとり過ぎが問題となっています。食塩をとり過ぎると、高血圧症やがんなどの病気になる危険性が高くなります。そうならないためにも、普段から「薄味」になれることが大切です。学校給食は、だしや食材のうま味を生かし、薄味を意識して作っています。濃い味付けが好きなのは、薄味になれる必要があります。よくかんで、食材そのもののおいしさを感じながら食べてみましょう。</p>
5/24 (火)	献立 抹茶きなこ揚げパン 牛乳 ツナサラダ ワンタンスープ	献立のねらい 八十八夜について知ろう	<p>八十八夜は、立春(2月4日)から数えて88日目のことで、この日に摘んだ新茶を飲むと、病気になるいと言われていいます。実際、お茶には病気の予防に効果のあるカテキン、血管や皮膚の健康を保つビタミンCといった健康に役立つ成分が多く含まれており、日本だけでなく、世界的にもその効果が注目されています。今日は、お茶の葉を粉にした「抹茶」を揚げパンにまぶしました。季節にとれる旬の食べ物を味わってみましょう。</p>
5/25 (水)	献立 ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め もやしサラダ 油揚げと大根のみそ汁	献立のねらい 豚肉について知ろう	<p>豚肉に含まれるたんぱく質は、血液や筋肉などの体をつくるものになります。たんぱく質以外にも成長期に必要な栄養素がたくさん含まれています。そのひとつがビタミンB1です。ビタミンB1は、ごはんやパンなどに含まれている炭水化物をエネルギーに変える大切な働きをしています。不足すると勉強に集中できなくなったり、疲れがたまりやすくなったりします。今日は、しょうがとたまねぎを豚肉と炒めて、豚肉のしょうが炒めにしました。しっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう。</p>
5/26 (木)	献立 ミルクパン 牛乳 鮭のムニエル コールスローサラダ 米粉のコーンポタージュ	献立のねらい ムニエルについて知ろう	<p>「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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>

## 献立指導計画

令和4年5月

		栄養士よりひとこと
5/27 (金)	献立 青菜チャーハン 牛乳 棒ぎょうざ 中華サラダ	<p>カルシウムは日本人に不足しやすい栄養素といわれています。また、カルシウムは炭水化物やたんぱく質に比べて消化吸収されにくい栄養素です。カルシウムを多く含む食品はいろいろありますが、その中で吸収率が高いのは牛乳で40%、小魚は33%、野菜は19%と食品によって違います。</p> <p>カルシウムを上手にとるためには、吸収率の高い食品と、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを組み合わせて食べるのがおすすめです。ビタミンDは、きのこ類や鮭などの魚に多く含まれています。今日の給食では、チャーハンにカルシウムの多いチーズと小松菜、カルシウムの他にビタミンDも含むちりめんじゃこを取り入れました。</p> <p>カルシウムは体の中で作ることができません。いろいろな食品を組み合わせて、毎日の食事から上手に取るように心がけましょう。</p>
	献立のねらい カルシウムを上手にとる工夫をしよう	
5/30 (月)	献立 ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ もやしのナムル わかめスープ	<p>なぜ給食には毎日牛乳がでるのでしょうか？牛乳は、骨や歯などを作るものになるカルシウムをたくさん含んでいて、体がどんどん成長するみなさんには、大切な食品のひとつだからです。</p> <p>また、牛乳は牧場の牛からしぼられた自然のもので、牛の食べるエサや季節によって味が変わります。普段何気なく飲んでいる牛乳の味や香りにも個性があることを知って、残さずおいしくいただきましょう。</p>
	献立のねらい 牛乳について知ろう	
5/31 (火)	献立 ミニコッペパン 牛乳 那珂湊焼きそば だいこん 大根サラダ ヨーグルト	<p>那珂湊焼きそばは、給食でも人気の献立です。</p> <p>那珂湊焼きそばの特徴はなんと言っても「もちもちの麺」です。那珂湊三小の近くにある「わたなべ製麺所」で作られる麺を使って作るのが「那珂湊焼きそば」の条件です。この麺は「手延べせいろ蒸し麺」と呼ばれる、せいろで蒸してから手でほぐしての延ばすという、職人さんの技術で作られる、こだわりの麺です。地元の味を楽しみましょう。</p>
	献立のねらい 那珂湊焼きそばについて知ろう	