

献立指導計画

令和4年6月

		栄養士よりひとこと	
6/1 (水)	献立	<p>ごはん 牛乳 鶏肉の梅風味揚げ 切り干し大根の炒め煮 とうふと油揚げのみそ汁</p>	<p>梅は、6月ごろに旬を迎えます。青みがかった梅は未熟なもの、黄色い梅は完熟しているものです。梅は、種の部分に体に良くない成分が含まれているため、生で食べるのには向いていません。そこで、おいしく食べるために、昔からさまざまなものに加工されてきました。今日は梅のペーストを使用しました。梅には疲れをとってくれる効果もあります。梅雨を元気に過ごしましょう。</p>
	献立のねらい	<p>旬の梅を味わおう</p>	
6/2 (木)	献立	<p>黒パン 牛乳 米粉シチュー かみかみ枝豆サラダ ラムネゼリー</p>	<p>6月4日から10日までの1週間は、「歯と口の健康週間」です。みなさんは、普段からよくかむことを意識して食べていますか？しっかりかむことは、脳の働きを活発にしたり、食べ物の消化・吸収をよくしたり、口の中をきれいにしたりと、体にとって良いことがたくさんあります。</p> <p>今日は、「歯と口の健康週間」にちなみ、「かみかみ枝豆サラダ」を出しています。体の健康のために、しっかりかんで食べましょう。</p>
	献立のねらい	<p>かむことの大切さを知ろう</p>	
6/3 (金)	献立	<p>ごはん 牛乳 豆腐のカレー煮 春雨サラダ</p>	<p>春雨は、春に静かに降る細かい雨に似ていることからその名前がついたといわれています。もともと中国の食品で、日本には鎌倉時代にお坊さんが精進料理として伝えたそうです。</p> <p>青大豆や芋からとったでんぷんを良く練り、細い穴から熱湯の中に押し出して固め、冷たい水で洗って、天日で干して乾燥させて作ります。</p> <p>今日はサラダに使っています。ツルツルした食感が美味しいですね。</p>
	献立のねらい	<p>春雨について知ろう</p>	
6/6 (月)	献立	<p>ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん 中華サラダ</p>	<p>給食には、酢を使った料理が時々登場します。酢は、人間が作り出した最初の調味料ともいわれ、古代エジプトの時代からあったそうです。酢のすっぱいのが苦手という人もいますが、酢には、疲れをとったり、血液をサラサラにしてくれたり、ばい菌をやっつけて食べ物を腐りにくくしてくれたり、良いことがたくさんあります。今日の肉団子の甘酢あんに酢を使っています。味わって食べてください。</p>
	献立のねらい	<p>酢について知ろう</p>	

献立指導計画

令和4年6月

<p>6/7 (火)</p>	<p>献立</p>	<p>かく 角チーズパン ぎゅうにゅう 牛乳 しろみぎかな 白身魚のマヨネーズ焼き やさい 野菜のスープ煮 フルーツゼリーあえ</p>	<p>ひたちなか市<small>し</small>の学校給食<small>がっこうきゅうしょく</small>は、手作り<small>てづく</small>を心<small>こころ</small>がけています。今日<small>きょう</small>の給食<small>きゅうしょく</small>も、野菜<small>やさい</small>のスープ煮<small>に</small>はもちろん、白身魚<small>しろみぎかな</small>のマヨネーズ焼き<small>や</small>も手作り<small>てづく</small>のマヨネーズソース<small>しろみぎかな</small>を白身魚<small>しろみぎかな</small>にのせ、オーブンで焼きました。手作り<small>てづく</small>のよさは味の調整<small>あじ</small>がしやすいことです。最近<small>さいきん</small>の給食<small>きゅうしょく</small>はみなさんの健康<small>けんこう</small>を考えて食塩<small>しょくえん</small>の摂取量<small>せつしりょう</small>を控えています。手作り<small>てづく</small>することは、手間<small>てま</small>も時間<small>じかん</small>もかかって大変<small>たいへん</small>ですが、みなさんの喜ぶ姿<small>よろこぶすがた</small>を思い浮かべて、心<small>こころ</small>を込めて調理員<small>ちようりいん</small>さんが作<small>つく</small>ってくださいました。感謝<small>かんしゃ</small>の気持ち<small>きもち</small>を忘れず<small>わす</small>にいただきましょう。</p>
<p>6/8 (水)</p>	<p>献立</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 だいこん 大根と豚肉の炒め煮 いたに に 手作りふりかけ おひたし</p>	<p>茨城県民<small>いばらきけんみん</small>は、塩分<small>えんぶん</small>をおおと振りすぎています。そこで、毎月20日<small>まいつき か げんえん ひ</small>を減塩<small>へんえん</small>の日<small>ひ</small>「いばらき美味しおDay」として減塩<small>へんえん</small>を呼びかけていますね。濃い味<small>あじ</small>は、ごはんがすすみますが薄味<small>うすあじ</small>になれることが大切です。給食<small>きゅうしょく</small>では、だし<small>だし</small>を使<small>つか</small>ったり、生姜<small>しょうが</small>やにんにくなどの香辛料<small>かうしんりょう</small>やごまなどの風味<small>ふうみ</small>を生かして、薄味<small>うすあじ</small>でもおいしく感じられるように工夫<small>くふう</small>しています。薄味<small>うすあじ</small>にすると、素材<small>そざい</small>の味<small>あじ</small>がよくわかるようになります。</p>
<p>6/9 (木)</p>	<p>献立</p>	<p>ココアパン ぎゅうにゅう 牛乳 チキンカツ コールスローサラダ むぎい やさい 麦入り野菜スープ</p>	<p>給食<small>きゅうしょく</small>では毎日野菜<small>まいいちやさい</small>を使った料理<small>つか りょうり</small>が出されています。なぜかわかりますか？野菜<small>やさい</small>にはビタミン<small>むきしつ</small>や無機質<small>むきしつ</small>、食物繊維<small>しょくもつせんい</small>など健康な体<small>けんこう からだ</small>でいられるために大切な栄養素<small>たいせつ えいようそ</small>がたくさん含まれており、生活習慣病<small>せいかくじょうびょう</small>や肥満<small>ひまん</small>の予防<small>よぼう</small>になるからです。また、野菜<small>やさい</small>に多く含まれるカリウム<small>か</small>は体<small>からだ</small>の中の余分なナトリウム<small>な</small>を体の外<small>からだ そと</small>に出すのを助け、高血圧<small>こうけつあつ</small>の予防<small>よぼう</small>にもなります。野菜<small>やさい</small>が苦手な人<small>にがて</small>でも、少し食べてみると、がんばって食べた分だけ自分の体<small>ぶん からだ</small>のためになります。それを続けていくと、自然<small>しぜん</small>と食べられる量<small>りょう</small>も増えていきます。健康<small>けんこう</small>によい野菜<small>やさい</small>を、意識<small>いしき</small>して食べるようにしてみましょう。</p>
<p>6/10 (金)</p>	<p>献立</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた 豚ごぼうとたまごのそぼろ からしあえ わかめのみそ汁</p>	<p>和食<small>わしょく</small>に欠かせない「みそ汁<small>しる</small>」は、日本人<small>にほんじん</small>にとってスーパーフードとも言える健康的な料理<small>けんこうてき りょうり</small>で、日本人<small>にほんじん</small>の健康<small>けんこう</small>・長寿<small>ちようじゆ</small>の理由<small>りゆう</small>といわれています。その理由<small>りゆう</small>はたくさんありますが今日は2つ紹介<small>しょうかい</small>します。1つ目はおなか<small>め</small>（腸<small>ちよう</small>）の中<small>なか</small>をきれいにしてくれるはたらきがあります。みそには16種類<small>しゅるい</small>もの麹<small>こうじ</small>や乳酸菌<small>にゅうさんきん</small>といった菌<small>きん</small>が生き<small>せいそく</small>しているとされており、それらの菌<small>きん</small>を摂ることでおなかの調子<small>ちようし</small>が良くなります。2つ目はみそには疲労回復効果<small>ひろう かいふくこうか</small>やリラックス効果<small>こうか</small>のある栄養<small>えい</small>が含まれています。夕食<small>ゆうしょく</small>にみそ汁<small>しる</small>を飲むと、夜はぐっすり<small>よる</small>と眠る事ができます。みそ汁<small>しる</small>は、具材<small>ぐざい</small>に野菜<small>やさい</small>や海藻<small>かいそう</small>などをたっぷり使うことでさらに栄養価<small>えいようか</small>が上がり、減塩効果<small>へんえんこうか</small>もあります。具材<small>ぐざい</small>やだし<small>だし</small>の組み合わせ<small>あわせ</small>を変えることで、無限<small>むげん</small>の可能性<small>かのうせい</small>を秘めているみそ汁<small>しる</small>をこれからも飲んで元気<small>げんき</small>に過ごしましょう。</p>
	<p>献立のねらい</p>	<p>手作り<small>てづく</small>の良<small>よ</small>さについて知<small>し</small>らう</p>	
	<p>献立のねらい</p>	<p>うすあじ 薄味<small>うすあじ</small>になれよう</p>	
	<p>献立のねらい</p>	<p>やさい た 野菜<small>やさい</small>を食べよう</p>	
	<p>献立のねらい</p>	<p>しる の みそ汁<small>しる</small>を飲もう</p>	

献立指導計画

令和4年6月

6/13 (月)	献立	<p>ごはん 牛乳 キーマカレー コーンサラダ</p>	<p>カレーはインドで生まれた料理です。カレーの名前はインド料理の「カーリー」からきていて、ソースや汁物という意味があります。インドのカーリーは、その地方や家庭によって材料や味付けに違いがありますが、基本的には肉や野菜をターメリック、クミンなど10種類以上の香辛料を使って煮込んだ汁気のある料理です。今日のキーマカレーの「キーマ」とは、ヒンディー語で「細かいもの」という意味があります。ひき肉を使い、野菜は調理員さんが細かく切ってくれました。ごはんと一緒においしくいただきます。</p>
6/14 (火)	献立	<p>ミニコッペパン 牛乳 那珂湊塩焼きそば 揚げギョウザ わかめサラダ ヨーグルト</p>	<p>「那珂湊やきそば」は、ひたちなか市で生まれて50年以上愛されている料理です。町おこしのB級グルメとして全国に広まっています。那珂湊やきそばの特徴は「せいろ」という道具に手作業で麺を入れて蒸して作ることや、太くもちもちしている麺です。那珂湊地区にある「わたなべ製麺所」の麺を使うのが決まりです。市内では那珂湊地区を中心に那珂湊やきそばが売られています。みなさんも、那珂湊焼きそばを食べて、地元の賑わいのために頑張っている人達を応援しましょう。</p>
6/15 (水)	献立	<p>ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが ゆかりあえ 納豆</p>	<p>赤しそのふりかけ「ゆかり」は、その色が紫であることからきています。収穫された新鮮な赤しそを塩もみし、余分な水分とアクを抜いてから、梅酢と塩を加え1〜2か月熟成させます。そして乾燥させて細かくしたものが、ゆかりです。今日の給食では、野菜とあえました。ほのかに香る梅の香りを味わいましょう。</p>
6/16 (木)	献立	<p>アップルパン 牛乳 チキンのチーズ焼き 豆サラダ ミネストローネ</p>	<p>私たちの食べている給食は、たくさんの方の手によって、作られています。大豆やさつまいもなど作物を作る農家の人や、牛乳をしぼる酪農家の人、魚をとる漁師の人、それを運ぶ人、調理をする調理員さん、できた給食を配る給食当番などです。毎日給食を食べられることに感謝して、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを、心をこめていしましょう。</p>
	献立のねらい	<p>感謝して食べよう</p>	

献立指導計画

令和4年6月

6/17 (金)	献立	<p>ごはん 牛乳 いわしの南蛮漬け しょうが和え キャベツのみそ汁</p>	<p>皆さんはどのような姿勢で食べていますか？食事中は、姿勢をよくして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、見た目が悪いだけでなく、胃がおさされて、食べたものの消化も悪くなります。箸を持たないほうの手は、食器にそえたり、食器を持ったりして、よい姿勢で食べましょう。</p> <p>姿勢をよくして食べると、周りの人たちが気持ちよく食事ができるだけでなく、自分の体のためにもいいことがいっぱいあります。</p>
	献立のねらい	<p>姿勢をよくして食べよう</p>	
6/20 (月)	献立	<p>ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきの炒め煮 かきたま汁</p>	<p>箸を正しい持ち方で上手に使いこなせると、食べ物をこぼすことなくきれいに食べる事ができ、食べている姿もきれいに見えます。</p> <p>正しい箸の持ち方は、真ん中より上を持ち、上の箸は人差し指と親指ではさみ、中指の第一関節あたりで支えます。下の箸は親指の付け根あたりではさみ、薬指の横にのせるようにして持ちます。そして、上の箸を開いたり閉じたりして使います。下の箸は動きません。</p> <p>今日は、魚の骨をとったり、身をほぐしたり、ひじきをつまんだり、箸を上手に使うことを意識して食べましょう。</p>
	献立のねらい	<p>お箸を上手に使おう</p>	
6/21 (火)	献立	<p>はちみつパン 牛乳 フランクフルトチリソース 粉ふきいも ジュリエンスープ</p>	<p>じゃがいもは一般的に、初夏に収穫されたあと、貯蔵され、一年を通して市場に出回っています。それに対して、今の時期に出回る「新じゃが」は収穫後に貯蔵することなく、すぐに出荷されます。すぐに出荷されることで、水分が多いため、みずみずしく、皮が薄いのが特徴です。</p> <p>今日は、新じゃがをたっぷり使った「粉ふきいも」です。シンプルな料理なので、じゃがいも本来のおいしさがよく分かると思います。よく味わって食べてください。</p>
	献立のねらい	<p>新じゃがを食べよう</p>	
6/22 (水)	献立	<p>ごはん 牛乳 厚焼きたまご 五目豆 豚汁</p>	<p>私たちの脳は「ブドウ糖」をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝ごはんを食べないと、午前中、体は動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝ごはんですっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝から勉強や仕事に集中できるのです。朝ごはんは1日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです。朝ごはんを食べて毎朝きちんとスイッチを入れましょう。</p>
	献立のねらい	<p>朝ごはんを食べよう</p>	

献立指導計画

令和4年6月

6/23 (木)	献立	<p>コッペパン チョコクリーム 牛乳 ししゃもフライ レモンドレッシングサラダ コーンポタージュ</p>	<p>牛乳には、成長期のみなさんに欠かすことができない、カルシウムがたくさん含まれています。カルシウムは骨や歯を作ったり、筋肉を動かしたりするのに大切な働きをしています。カルシウムが体から足りなくなると、自分の骨を溶かして不足している分を補うので、骨が弱くなってしまいます。</p> <p>カルシウム不足にならないように、毎日牛乳を飲みましょう。</p> <p>さらに、今日の給食のように料理に牛乳を取り入れてみたり、ヨーグルトやチーズなどの乳製品や豆製品、ししゃものような小魚や野菜を積極的にとるようにしましょう。</p>
	献立のねらい	<p>牛乳を飲もう</p>	
6/24 (金)	献立	<p>ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 昆布あえ もやしたっぷりごまみそ汁</p>	<p>平成17年6月に「食育基本法」が成立し、国をあげて食育を推進することになりました。そしてこの食育を多くの人に広めるために、毎年6月が「食育月間」、毎月19日が「食育の日」と定められました。今では、学校や家庭、地域などで「食」を考える機会としていろいろな試みが行われています。</p> <p>学校では、「給食の準備や後片づけをしっかりとやる。」「マナーを守って食事をすすめる。」「よくかんで食べる。」「衛生に気をつけて食事をすすめる。」「食事を作ってくれる人に感謝する。」など、給食を通して食育を実施しています。なにげなく食べてしまう食事ですが、意識して「食」の大切さを考えながらいただきます。</p>
	献立のねらい	<p>食育月間について知ろう</p>	
6/27 (月)	献立	<p>ごはん 牛乳 ポークシューマイ 焼きビーフン 中華スープ</p>	<p>ビーフンは、米を原料とした乾麺の1つで、ライスヌードルのように長い細い麺状の食材です。中国で米食が盛んな南部の福建省周辺が発祥といわれ、台湾、東南アジアでも昔から食べられています。日本や世界で一般的に売られているビーフンは、乾燥させた状態ですが、中国や東南アジアでは、乾燥前の生のビーフンも売られています。</p>
	献立のねらい	<p>ビーフンについて知ろう</p>	
6/28 (火)	献立	<p>和風スパゲッティ 牛乳 コロッセ 小松菜サラダ ブルーベリーゼリー</p>	<p>みなさんは食事の前にきちんと手を洗っていますか。手には見えない細菌がたくさん付いていて、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う。石けん液をよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗いましょう。特に洗い残が多い、爪や指先、指と指の間、手首は十分に洗い、洗ったあとはきれいなハンカチで手を拭き、余計なものにはさわらないようにしましょう。</p>
	献立のねらい	<p>きちんと手を洗おう</p>	

献立指導計画

令和4年6月

<p>6/29 (水)</p>	<p>献立</p>	<p>ごはん 牛乳 ハッシュドポーク 海藻サラダ</p>	<p>おいしく給食を食べるためには、衛生的な食事環境を整えることが大切です。給食前には、窓を開けて空気の入れかえをしましょう。また、石けんをつけた手洗いをしっかり行いましょう。汚れた部屋や手のまま食事をする、悪い細菌やウイルスが体の中に入り、具合が悪くなる原因になってしまいます。みんなの給食を配る給食当番は、特にしっかりと手を洗うこと、白衣を着て身支度をととのえること、マスクを鼻までおおうことを忘れずに準備をしましょう。</p>
<p>6/30 (木)</p>	<p>献立</p>	<p>米パン いちごジャム 牛乳 いかリングフライ ラタトゥイユ パスタスープ</p>	<p>ラタトゥイユとは、夏野菜をにんにくとオリーブオイルで炒めて、トマトを加えて煮込んだフランスの郷土料理です。今日のラタトゥイユには、なす・ズッキーニ・かぼちゃ・ピーマン・トマトとたくさんの夏野菜が使われています。夏野菜は、水分が多く、暑くほてった体を冷ましてくれる働きがあり、夏バテ予防になります。夏の恵がつまったラタトゥイユをおいしくいただきましょう。</p>
	<p>献立のねらい</p>	<p>衛生に気をつけよう ラタトゥイユを味わおう</p>	