

# 献立指導計画

令和5年9月

		栄養士よりひとこと	
9/4 (月)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しせん まいぼーどうふ 四川麻婆豆腐 かふう 華風あえ	スポーツで活躍するためには、普段から練習をすることはもちろんですが、バランスの良い食事を1日3回きちんと食べることも大切です。なぜなら、体を動かすために必要なエネルギーは主にご飯などの炭水化物、じょうぶな筋肉をつくるためには肉や魚、卵などのたんぱく質、疲れた体を回復させるためには野菜や果物などのビタミンや無機質が必要になるからです。また、運動をたくさんする時はのどが渇く前に水分補給をして、熱中症を予防しましょう。
	献立のねらい	うんどう 運動にあった食事のとり かた し 方を知ろう	
9/5 (火)	献立	ナン ぎゅうにゅう 牛乳 キーマカレー こまつな 小松菜サラダ りんごヨーグルト	ナンはインドでも北の地方で多く食べられています。ナンはタンドール窯という壺のような形をした専用の窯の内側に貼り付けて焼いて作ります。給食のナンのようにしずくのような形のものや丸い形のものもあります。もちもちとしたナンを一口ずつちぎって、キーマカレーをつけて食べてみましょう。
	献立のねらい	ナンについて知ろう	
9/6 (水)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 えびしゅうまい はるさめ 春雨のカラフル炒め ちゅうかふう 中華風コーンスープ	私たち人間の体をつくる成分のうち、約60%が水分でできています。体内の水分の2%以上を失うと体温調節や運動する機能が正しく働かなくなります。のどが乾いたなと感じたら、危険信号です。のどが渇く前に、こまめに水分をとりましょう。休み時間ごとにも水分をとりましょう。また、運動で汗をかくときは塩分補給も必要になります。塩分補給のできるスポーツドリンクを飲むこともよいでしょう。ただし、普段は水か麦茶を飲むことをおすすめします。
	献立のねらい	すいぶん 水分のとり方を考えよう	
9/7 (木)	献立	しょく くる 食パン 黒ごまクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 しろみぎかな 白身魚のバジルフライ こふきいも マセドアンスープ	マセドアンとはフランス語で、「四角い」とか「コロコロした」というような意味があります。マセドアンスープは、野菜を角切りにしてよく炒め、野菜の甘みを引き出してから、スープに仕上げています。野菜をコロコロの角切りにする切り方を調理用語で「さいの目切り」といいます。コロコロとした野菜の食感を味わっていただきます。
	献立のねらい	マセドアンスープについて知ろう	

# 献立指導計画

令和5年9月

		栄養士よりひとこと	
9/8 (金)	献立	ごはん 牛乳 切り干し大根入りビビンバ ナムル わかめスープ	ビビンバは韓国料理のひとつです。韓国語でビビンは混ぜること、バはごはんの意味です。どんぶりなどにごはんを盛り、その上にナムルや肉、卵などの具をのせ、ごはんと具をよく混ぜて食べます。韓国では地域によつてのせる具が違ってきます。ごはんや肉や野菜のなどをバランスよく食べることができます。
	献立のねらい	ビビンバについて知ろう	
9/11 (月)	献立	ごはん 牛乳 ししゃもの唐揚げ おひたし 韓国風肉じゃが	魚には体によい脂質、カルシウム、鉄、ビタミンDなどの栄養素が豊富に含まれています。一般的に魚には骨があり、背骨など食べることができない太い骨もありますが、小魚は頭から尻尾まで骨ごと食べられるので、含まれている栄養素を余すことなくとることができます。また、よくかんで食べることで肥満や病気の予防、脳のはたらきがよくなるなど、体にもよいはたらきがあります。今日の給食では「ししゃも」という小魚の唐揚げです。よくかんで食べましょう。
	献立のねらい	小魚を食べよう	
9/12 (火)	献立	コッペパン 牛乳 フランクフルトトマトソース コールスローサラダ	みなさんは、給食の前にきちんと手を洗っていますか？今日のパンのようにつかたを食べるときには、特に注意が必要です。手を洗わずに食事をする、目に見えない菌やウイルスが、手から食べ物について、口に入り、病気になってしまうことがあります。みんなで気持ちよく食事をするためにも、給食の前には、きちんと手を洗い、清潔なハンカチで手をふきましょう。
	献立のねらい	手洗いの大切さについて知ろう	
9/13 (水)	献立	ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め みたくさん汁	豚肉には、血や筋肉をつくるもとになる良質なたんぱく質や、体の疲れを回復するビタミンB1が豊富に含まれています。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か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。まだまだ、暑い日が続きます。しっかり食べて元気に過ごしましょう。
	献立のねらい	茨城を食べよう「豚肉」について知ろう	

# 献立指導計画

令和5年9月

		栄養士よりひとこと
9/14 (木)	献立 はちみつパン 牛乳 チリビーンズ 寒天入りヘルシーサラダ	今日のサラダに入っている「透明のプルプルとした食べ物」が何だか分かりますか？(3秒待つ) 正解は、「寒天」です。「寒天」は、「テングサ」という海藻から作られます。「テングサ」を煮て、寒天の成分を取り出し、冷やし固めた後、水を抜き、乾燥させると「寒天」のできあがりです。寒天は、海藻からできているため、「食物せんい」がたっぷり含まれた、おなかによい食べ物です。プルプルとした食感が楽しい「寒天」を今日はサラダで味わいましょう。
	献立のねらい 寒天について知ろう	
9/15 (金)	献立 ごはん 牛乳 かつおとじゃがいものごまがらめ からしあえ 秋なすのみそ汁	食べ物がたくさんとれておいしく食べられる時期を「旬」といいます。食べ物が自然の恵みを受けて育ち、ほかの時期と比べると栄養がたくさん含まれていて、味もおいしくなっています。また、旬の食べ物はたくさん収穫されていて、味もおいしくなっています。また、旬の食べ物はたくさん収穫されていて出回るのので、値段も比較的安く買うことができます。秋が旬の食べ物は野菜や果物、魚、きのこなどたくさんあります。今日は秋なすのみそ汁に入れました。季節を感じながら旬の食材をおいしくいただきます。
	献立のねらい 旬の食材について知ろう	
9/19 (火)	献立 スパゲッティナポリタン ロールパン 牛乳 海藻サラダ ぶどうゼリー	私たちの体には、「朝になると起き、昼間活動し、夜になると眠る」というリズムがあります。このリズムは夜更かしや朝寝坊、朝ごはんを食べない日が続くと、どんどん乱れてしまいます。生活リズムを整えるには「毎日決まった時間に起きて、朝の光を浴びること」、「バランスのよい食事をしっかり食べること」、「昼間はよく体を動かすこと」、「夜は早めに寝ること」が大切です。生活リズムが整うことで、より健康な体をつくることができます。自分の生活をふりかえり、生活のリズムが乱れないように気をつけてみましょう。
	献立のねらい 生活のリズムを整えよう	
9/20 (水)	献立 ごはん 牛乳 ハッシュドポーク 大根の梅ドレッシングサラダ	茨城県民は、塩分を多く摂り過ぎています。そこで、毎月20日を減塩の日「いばらき美味Day」として減塩を呼びかけていますね。濃い味は、ごはんが進みますが、薄味になれることが大切です。給食では、だしを使ったり、生姜やにんにくなどの香辛料やごまなどの風味を生かして、薄味でも、おいしく感じられるように工夫しています。薄味にすると、素材の味がよくわかるようになります。
	献立のねらい 減塩の工夫を知ろう	

# 献立指導計画

令和5年9月

		栄養士よりひとこと	
9/21 (木)	献立	ミルクパン 牛乳 鶏肉のカレーパン粉や コーンサラダ 麦入りミネストローネ	「朝ごはんをぬいても給食をたくさん食べるから大丈夫。」そう考えている人はいませんか？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、元気に午前中が過ごせるのです。 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？あまりよくありません。朝ごはんの大切さは、栄養補給のためだけではなく、「かむ」ことで脳に刺激を与え、胃に食べ物が送り込まれることで、腸や大腸が動き始め、体全体が目覚めるのです。 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。
	献立のねらい	朝ごはんを食べよう	
9/22 (金)	献立	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き ひじきと大豆の炒め煮 根菜のごま汁	「まごわやさしい」とは、まめ、ごま、わかめ、やさい、さかな、しいたけ、いもの最初の一文字を並べた言葉です。これらの食材には、不足しやすいビタミン・無機質・食物せんいが含まれています。また、昔から毎日の食事で食べられていて、生活習慣病の予防に役立ったり、抵抗力を高めたり、骨を丈夫にしたりするなど健康に良い食品ばかりです。今日の給食は「まごはやさしい」の食材が使われています。味わって食べましょう。
	献立のねらい	健康に良い食べ物の合い言葉「まごわやさしい」について知ろう	
9/25 (月)	献立	ごはん 牛乳 さんまのしょうがが煮 切り干し大根サラダ さつま汁	さんまを漢字で書くと、どのような漢字が使われるか知っていますか。秋、刀、魚の3文字でさんまと読みます。秋が旬の魚です。体によい栄養成分をたくさん含んでいます。特に、さんまの脂に含まれるドコサヘキサエン酸は、頭の働きをよくすることで知られています。今日は、骨ごと食べられるように煮たさんまのしょうがが煮です。おいしくいただきます。
	献立のねらい	さんまについて知ろう	
9/26 (火)	献立	コーンピラフ 牛乳 コロッケ レモンドレッシングサラダ	暑さが続くと、だるい、イライラする、眠れない、食欲がないなど夏バテを引き起こしやすくなります。そんなときにおすすめなのが、レモンや梅干し、酢などクエン酸が含まれている食品をとる事です。レモンを思い浮かべると口の中がだ液でいっぱいになりませんか。酸味には食欲が出る効果があるだけでなく、クエン酸の効果で体の疲れをとる働きがあります。暑さで食欲がない時でも、レモンの酸味でさっぱりと食べることが出来ます。また、食欲をアップさせるために、『香辛料』を料理にちょっと加えるといいですよ。香辛料には、とうがらしやしょうが、こしょう、からし、カレー粉などがあります。レモンや香辛料を上手に使って食欲をアップさせたいですね。
	献立のねらい	食欲の出る食事の工夫を知ろう	

# 献立指導計画

令和5年9月

		栄養士よりひとこと	
9/27 (水)	献立	ごはん 牛乳 厚焼きたまご 磯香あえ 豚肉と厚揚げのみそ炒め	卵は良質のたんぱく質をはじめビタミンB群・必須脂肪酸や無機質もバランスよく含まれていることから「完全食品」といわれています。 しかし、ビタミンCと食物せんいが含まれていませんので、野菜などの他の食品と組み合わせて食べることが大切です。 今日は野菜をたっぷり使った「磯香あえ」と「豚肉と厚揚げのみそ炒め」の献立です。残さずいただきます。
	献立のねらい	卵の栄養について知ろう	
9/28 (木)	献立	黒パン 牛乳 さつまいものシチュー ガーリックドレッシングサラダ	さつまいもは、5月の中旬に苗を植えて、9月から10月に収穫します。茨城県のはさつまいもの生産量は、鹿児島県に次いで全国第2位です。紅あずま、紅はるか、紅まさり、シルクスイートなど、いろいろな種類のさつまいもが作られています。茨城県では、海岸沿いのひたちなか市、鹿嶋市、行方市など、暖かい気候と火山灰の水はけのよい土地を利用して、さつまいもが作られています。 さつまいもは、お腹の調子を整えてくれる食物せんいが豊富です。さらに、加熱に強いビタミンCが含まれているため、栄養素を無駄なくとることができます。さつまいもは、煮たり、焼いたり、揚げたりと様々な調理法でおいしく食べることができます。ぜひ、これからいろいろなさつまいも料理を食べてみましょう。
	献立のねらい	地域の食材「さつまいも」について知ろう	
9/29 (金)	献立	ごはん 牛乳 お月見ハンバーグ 元気サラダ 具だくさんみそ汁 お月見ゼリー	今年の十五夜は9月29日金曜日です。お月見を楽しみ始めたのは江戸時代に入ってからで、稲を無事に収穫できたことを喜び、感謝する日だったようです。月にお供えするお団子は、ピラミッドのように積み重ねます。ススキは稲に見立て、次の年の豊作を願う意味が込められています。また、里芋、栗、枝豆など、収穫されたばかりの農作物をお供えします。無事に食べられることに感謝をしながら、きれいな月をながめてみましょう。
	献立のねらい	十五夜について知ろう	