

# 献立指導計画

令和5年10月

		栄養士よりひとこと
10/2 (月)	献立 ごはん 牛乳 マーボー大根 かまぼこサラダ	かまぼこは、イトヨリダイやタラなどの魚のすり身に塩などの調味料を加え、蒸したり、焼いたりして作ります。板の上のついた板かまぼこなどがありますが、昔は、竹串の周りにすり身をつけて筒状に作られていました。その形がガマという植物の穂に似ていることから、「かまぼこ」と呼ばれるようになったそうです。おいしくいただきますよ。
	献立のねらい かまぼこについて知ろう	
10/3 (火)	献立 カレー南蛮うどん 牛乳 大学いも 梨	茨城県はさつまいもの生産量が全国第2位です。ひたちなか市、銚田市、行方市、鹿嶋市などで多く作られています。「ベにはるか」、「ベニアズマ」、「ベにまさり」、「シルクスweet」などいろいろな種類のさつまいもを1年間通して出荷しています。さつまいもにはおなかの調子をととのえる食物せんいやかぜを予防するビタミンCが多く含まれています。今日は大学いもにしましたが、焼きいも、ふかしいも、さつまいも、ケーキやスイートポテトなどの料理に使われています。茨城県の特産物「さつまいも」をおいしくいただきますよ。
	献立のねらい 茨城をたべよう「さつまいも」について知ろう	
10/4 (水)	献立 こぎつねごはん 牛乳 ししゃもフライ ごまあえ	小魚とは、文字どおり小さい魚のことですが、主にカタクチイワシやキビナゴ、アジやシシャモなどを言います。頭からしっぽまで骨ごと食べることができる小魚は、食べやすく、少しの量でも効率よく栄養をとることができる優れた食品です。特に骨の成長や骨粗しょう症の予防に欠かせないカルシウムの摂取量は抜群です。おかずとしてだけでなく、おやつにも積極的に小魚を食べるようにしましょう。
	献立のねらい 小魚の栄養について知ろう	
10/5 (木)	献立 食パン 牛乳 スラッピージョー 粉ふき芋 野菜スープ	食物せんいには、腸の働きを活発にし、お腹の調子を整える働きがあります。血管をつまらせる動脈硬化の原因となる余分なコレステロールを体の外に出してくれる働きもあります。また、食物せんいを多く含む食品は、かみごたえがあるので、食べすぎをおさえて肥満予防にもなります。今日の給食には、食物せんいがたくさん含まれている大豆や野菜、じゃがいもが使われています。よくかんで食べましょう。 スラッピージョーはパンにミートソースのような具をはさんで食べる料理です。食パンに挟んで食べましょう。
	献立のねらい 食物せんいについて知ろう	

# 献立指導計画

令和5年10月

		栄養士よりひとこと
10/6 (金)	献立 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き ゆかりあえ 豚汁	ひたちなか市は、那珂湊漁港、磯崎漁港などの漁港があり、季節ごとにさまざまな魚介類が水揚げされている「お魚のまち」です。魚をもっと食べてもらおうと、10月10日は「魚の日」と定めています。魚には、たんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。また、イワシやサバなどの青魚には体によい脂質が多く含まれ頭の働きを良くしたり、生活習慣病の予防にも役立ったりします。 今日は、いわしを揚げてたれをかけて、かば焼き風にしてみました。よくかんでおいしくいただきます。
	献立のねらい 「ととの日」について 知ろう	
10/10 (火)	献立 ミルクパン 牛乳 ハンバーグトマトソース コールスローサラダ マセドアンスープ	みなさんは食事の前にきちんと手を洗っていますか？手には見えない細菌やウイルスがたくさんついていて、汚れたままの手で食事をする、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。特に洗い残しが多い、爪や指先、指と指のあいだ、手首は十分に洗い、洗った後はきれいなハンカチで手をふき、余計なものにさわらないようにしましょう。
	献立のねらい 手洗いの大切さを 知ろう	
10/11 (水)	献立 ごはん 牛乳 チキンカレー ブルーベリーゼリーポンチ	10月10日は「目の愛護デー」です。目の大切さを考えてほしいということで、約60年前に制定されました。 みなさんはゲームやスマホなどで、つい目を使いすぎていませんか？今日は目の健康に役立つ栄養素を紹介します。まず1つ目はビタミンAです。不足すると暗いところで目が見えにくくなる夜盲症という病気や、目が乾燥するドライアイを起こします。2つ目はアントシアニンです。青紫色の色素成分で、目の疲労回復に効果があるといわれています。これらの栄養成分を含むブルーベリーゼリーをデザートに使用しました。
	献立のねらい 「目の愛護デー」に ついて知ろう	
10/12 (木)	献立 ジェノベーゼスパゲッティ ロールパン(中のみ) 牛乳 オムレツ オニオンドレッシングサ ラダ	今日のスパゲッティは、「ジェノベーゼ」というイタリア発祥の料理です。緑色のソースには、バジルの葉、にんにく、粉チーズなどが入っています。イタリアでは、バジルを「バジリコ」と呼び、トマトやチーズと合わせて、パスタやピザなどの料理によく使います。バジルの香りには、リラックス効果や食欲増進の働きもあります。今日は、バジルの香りを楽しみながらいただきます。
	献立のねらい ジェノベーゼについて	

# 献立指導計画

令和5年10月

		栄養士よりひとこと	
10/13 (金)	献立	<p>ごはん 牛乳 かつおフライ ひじきの炒め煮 なめこ汁</p>	<p>かつおには、春と秋に2回おいしい時期があります。えさをもとめて北上するかつおは「初がつお」といわれ、身が赤く、味もさっぱりしています。また、9月頃から南下し始めるものは、「戻りがつお」と呼ばれ、脂がたっぷりとのっています。かつおは加熱すると身が固くなるため、刺身などで食べることが多いのですが、今日の給食では食べやすいようにフライにしました。栄養たっぷりのかつおを味わいましょう。</p>
	献立のねらい	<p>戻りかつおについて 知ろう</p>	
10/16 (月)	献立	<p>ごはん 牛乳 親子煮 生姜あえ ヨーグルト</p>	<p>茨城県はたまごの生産量が日本一です。県内各地で生産されています。たまごの殻には、白色と赤茶色のものがありますが、色の違いはにわとりの種類によるものなので、栄養的にはほとんど差がありません。ビタミンCと食物繊維以外の栄養素をバランス良く含んでいるため、「完全食品」とわれています。たんぱく質が多く、カロテンや鉄、カルシウムなどもふくんでいます。焼いても、ゆでても、炒めても、生でも食べられるので、いろいろな食べ方を楽しむことができます。今日は鶏肉が親、たまごが子とした親子煮を食べましょう。</p>
	献立のねらい	<p>たまごの栄養について 知ろう</p>	
10/17 (火)	献立	<p>レーズンパン 牛乳 アジフライ もやしのカレーあえ アルファベットスープ</p>	<p>アジは味がよいことから「アジ」と名付けられたといわれています。体の横には「ぜいご」と呼ばれるかたすど鋭いうろこがあります。一般的にアジといえばまじを指します。体長15センチまでのものを小アジ、30センチ以上を大アジといいます。世界中の海でとることができます。日本の周りの海は、アジ科魚類の分布の北限で約20種類が生息しています。</p> <p>味がよいので刺身をはじめ様々な料理に使われます。今日はフライにしました。おいしくいただきます。</p>
	献立のねらい	<p>「アジ」について知ろう</p>	
10/18 (水)	献立	<p>ごはん 牛乳 キムチ煮 こんにやくサラダ</p>	<p>茨城県民は、塩分を多く摂りすぎています。そこで、毎月20日を減塩の日「いばらき美味しおDay」として減塩を呼びかけています。ひたちなか市の給食でも、減塩でおいしい給食を提供しています。特に月に1度、「いばらき美味しお献立」として、汁にだしをきかせたり、今日のキムチ煮のように発酵食品や香辛料などを取り入れて、塩分を減らす工夫をした献立を取り入れています。家庭でも薄味に慣れた食生活を心がけて、元気に過ごしましょう。</p>
	献立のねらい	<p>いばらき美味しお献立について知ろう</p>	

# 献立指導計画

令和5年10月

		栄養士よりひとこと
10/19 (木)	献立	はちみつパン 牛乳 ささみフライ 小松菜サラダ ミネストローネ
	献立のねらい	好き嫌いを克服して食べよう
10/20 (金)	献立	五目チャーハン 牛乳 棒ぎょうざ ツナともやしのサラダ
	献立のねらい	よくかんで食べよう
10/23 (月)	献立	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 パンサンスー
	献立のねらい	豆腐について知ろう
10/24 (火)	献立	コッペパン チョコクリーム 牛乳 米粉のクリームシチュー ツナ豆マヨサラダ
	献立のねらい	カルシウムを上手にとる工夫をしよう

わたしたちのからだは、食べ物から作られています。食べ物は大きく分けて「エネルギーになる食べ物」「体をつくる食べ物」「体の調子を整える食べ物」の3つのグループに分かれます。この3つのグループの食品をバランスよく食べることで健康な体をつくることができます。給食は、この3つのグループの食品がバランスよく使われています。体の健康を考えて、いろいろな食品を食べるようにし、苦手なものも食べられるように一口はチャレンジしてみましょう。

みなさんは、数回しか噛まずに飲み込む「早食い」や飲み物で流し込んで食べる「流し食べ」の食べ方をしている人はいませんか？よく噛んで食べることで、肥満の予防や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、歯の病気を防いだりと体にとって大切な働きをたくさんします。今日の給食もゆっくりよく噛んで味わって食べましょう。

みなさんは豆腐が何からできているかわかりますか？豆腐は「大豆」からできています。その大豆を一晚ほど水に浸して、柔らかくしてから煮てすりつぶすと、豆乳とおからになります。その豆乳に「にがり」というものを加えると、固まって豆腐になります。豆腐は、体をつくるものになる「たんぱく質」、骨や歯を丈夫にする「カルシウム」、貧血予防になる「鉄」、おなかの調子を整える「食物繊維」などが含まれています。牛乳などの乳製品が苦手な人は、豆腐や厚揚げなどの大豆製品を食べるようにすると、カルシウム不足を補うことができます。今日の給食の中華煮にも豆腐が入っています。しっかり食べて、健康な体をつくりましょう。

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。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。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。

# 献立指導計画

令和5年10月

		栄養士よりひとこと
10/25 (水)	献立 ごはん 牛乳 さばのごまみそだれかけ 大根サラダ チンゲン菜と豆腐のスープ	茨城県は、全国トップクラスの漁獲量です。一般的にさばは、一年を通して獲れています。茨城沖では冬場が旬です。さばは、「青背の魚の王様」と呼ばれるほど、栄養がたくさん含まれるお魚です。傷みやすいお魚なので、漁獲した後、すぐに氷を入れた海水で、一気に冷やし新鮮さを長続きさせます。
	献立のねらい 「さば」について知ろう	今日の給食は、さばのごまみそだれかけです。おいしくいただきます。
10/26 (木)	献立 バターパン 牛乳 ポークビーンズ コーンサラダ	十五夜の1か月後の旧暦9月13日のお月見のことを十三夜といいますが、今年のは十月27日です。十三夜は十五夜に次いで美しい月だといわれていて、昔から大切にされてきました。十五夜または十三夜はどちらか片方のお月見しかしないことを「片月見」や「片見月」と呼び、縁起が悪いとされています。
	献立のねらい 十三夜について知ろう	十三夜は旬の栗や豆を供えることから、「栗名月」とか「豆名月」とも呼ばれています。今日の献立は豆を使ったポークビーンズです。十三夜の夜は晴れることが多く、「十三夜の夜に曇り無し」と言われます。秋の夜空に浮かぶ美しい月を思い浮かべて、味わって食べましょう。
10/27 (金)	献立 ごはん 牛乳 鶏肉のレモンソース こんぶあえ 生揚げと大根のみそ汁	みなさんは、たんぱく質がどのようなものかわかりますか。たんぱく質は主に、肉・魚・大豆製品・卵・乳製品などに含まれている栄養素です。体の筋肉や骨、肌、髪など体を作るもとになり、成長期には欠かせない栄養素です。不足すると、筋肉が衰えてしまい、運動する能力が低下しやすくなります。また、体の免疫力が低下して、体調が悪くなったり、怪我をしやすくなったり、骨が折れやすくなったりします。今日の給食では、主に、牛乳、鶏肉、生揚げなどにたんぱく質が含まれています。しっかり食べて、健康な体をつくりましょう。
	献立のねらい たんぱく質について知ろう	
10/30 (月)	献立 ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん 中華あえ	みなさんは、夜更かしや朝ねぼう、朝ごはん抜きなどによって、生活リズムが乱れてはいませんか。生活リズムを整えるためには、食事、運動、睡眠を規則正しく過ごすことが大切です。特に大切なのは1日のエネルギーのもとになる朝ごはんを食べることです。元気に1日をスタートするために、早ね、早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べましょう。
	献立のねらい 生活リズムを整えよう	

# 献立指導計画

令和5年10月

		栄養士よりひとこと	
10/31 (火)	献立	ミートソーススパゲッティ 牛乳 コロッケ 海藻サラダ りんごゼリー	<p>今日は海藻サラダです。海藻には、食物せんいが多く含まれています。食物せんいは、体の中に入ると消化されずに残るので、おなかの中を掃除してくれます。また、体の調子をととのえる働きもあるので、生活習慣病の予防にもなります。海藻は今日のようにサラダにするだけでなく、あえもの、みそ汁、スープ、煮ものなど、いろいろな料理に使われています。海藻は不足しやすい食品なので、すすんで残さず食べるようにしましょう。</p>
	献立のねらい	海藻について知ろう	