

献立指導計画

令和7年3月

		栄養士よりひとこと	
3/3 (月)	献立	<p>ごもく 五目ちらし寿司 ぎゅうにゅう 牛乳 あじフライ からしあえ ももゼリー</p>	<p>3月3日は「ひなまつり」です。ひなまつりは「桃の節句」とも言われ、こどもの幸せと健やかな成長を願ってお祝いをする日です。ひな人形を飾るのは、災いを人形に受けてもらうという意味合いがあるそうです。そして、ひなまつりの日は、ひなあられやちらし寿司を食べてお祝いをします。</p> <p>今日の給食では、「ちらし寿司」と、桃の節句にちなんだ「ももゼリー」を取り入れました。おいしく食べて、みんなでお祝いをしましょう。</p>
	献立のねらい	<p>ひなまつりについて知ろう</p>	
3/4 (火)	献立	<p>しよくパン メープルジャム ぎゅうにゅう 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>寒い日は、牛乳の残りが目立ちます。牛乳には成長に必要なカルシウムという栄養素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、筋肉を動かすために大切な栄養素です。カルシウムが不足すると、自分の骨を溶かして補おうとするので、骨が弱くなってしまいます。カルシウムが不足しないように心がけましょう。</p>
	献立のねらい	<p>ぎゅうにゅう えいよう し 牛乳の栄養を知ろう</p>	
3/5 (水)	献立	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 なっとう 納豆 ごま昆布あえ</p>	<p>今日は納豆に関するクイズです。納豆を最初に作ったのはだれでしょうか？ ①源義家 ②聖徳太子 ③水戸黄門 ⇒ 答えは「①源義家」です。平安時代、東北地方でおきた反乱を、源義家がしずめるために向かいました。平泉のあたりに陣をかまえ、農家から集めた大豆を煮ていた時に、急に敵が襲ってきました。煮ていた大豆を捨てるのはもったいないと思い、兵隊たちは煮豆をわらにくるみました。それを馬の背に載せて戦いました。数日して、わらを開けてみると、煮豆はネバネバ糸を引く「納豆」になっていました。食べてみたところ、とてもおいしく、源義家が帰る途中、色々な人に納豆の作り方を教えて、納豆が広まったと言われています。納豆は偶然生まれた食べ物で、この出来事がなければ存在しませんでした。納豆の歴史をおぼえておきましょう。</p>
	献立のねらい	<p>なっとう 納豆について知ろう</p>	
3/6 (木)	献立	<p>あ ココア揚げパン ぎゅうにゅう 牛乳 ツナサラダ やさい 野菜のスープ煮 ヨーグルト</p>	<p>ヨーグルトは乳や乳製品を原材料として、乳酸菌により発酵させた発酵食品です。たんぱく質やカルシウム・カロテン・ビタミンB1・B2が豊富に含まれた食品です。カルシウムは成長期の小中学生には欠かせない栄養素です。</p> <p>また、乳酸菌はたんぱく質の消化を助け胃腸の働きを活発にします。ヨーグルトはおなかに優しい食品です。しっかり食べましょう。</p>
	献立のねらい	<p>ヨーグルトについて知ろう</p>	

献立指導計画

令和7年3月

		栄養士よりひとこと
3/7 (金)	<p>献立</p> <p>ごはん 牛乳 四川風麻婆豆腐 バンサンスー</p>	<p>バンサンスーは、中国料理のあえものことです。中国語で、「バン」はあえる、「サン」は数字の「3」を、「スー」は糸のように細く千切りにするという意味があります。バンサンスーは、3種類の食材を千切りにしたあえものことをいいます。今日の給食では、栄養バランスを考えてたくさんの野菜を使ったバンサンスーです。おいしくいただきます。</p>
	<p>献立のねらい</p> <p>バンサンスーについて知ろう</p>	
3/10 (月)	<p>献立</p> <p>ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 切り干し大根のあえ物 わかめのみそ汁</p>	<p>切り干し大根は大根を細長く切り乾燥させたものです。大根を乾燥させることにより、うまみと栄養が大幅にアップします。 カルシウムや鉄といった体をつくるうえで欠かせない栄養素はもちろん、脂質を排出してくれる働きのある食物繊維もたくさん含まれています。腸の働きが活発になります。</p>
	<p>献立のねらい</p> <p>切り干し大根について知ろう</p>	<p>切り干し大根はかみごたえがあるので、「よくかむ習慣」もつきます。体によいことが多い野菜です。よくかんで食べ、健康に過ごしましょう。</p>
3/11 (火)	<p>献立</p> <p>黒パン 牛乳 ハンバーグ バーベキューソース コールスローサラダ 豆とポテトのスープ</p>	<p>みなさんの手はさまざまなものをさわって、目に見えないウイルスや、ばい菌がついています。外遊びの後や給食の前にはていねいな手洗いをしましょう。まず、石けんをつけて手のひらをよくこすります。次に、手の甲にアワをのばすようにこすります。そして、指先、つめの間をこすり、指の間を洗います。そのあと、親指と手のひらをねじり洗います。手首も忘れずに洗いましょう。洗い終わったら、清潔なタオルでよく拭き取って乾かしましょう。そして、いろいろな物にさわらないようにしましょう。ていねいな手洗いができるように習慣づけましょう。</p>
	<p>献立のねらい</p> <p>手をよく洗って食べよう</p>	
3/12 (水)	<p>献立</p> <p>ごはん 牛乳 ポークカレー 寒天いりヘルシーサラダ</p>	<p>この教室で給食を食べる日も残りわずかとなりました。今日は、1年間の給食の時間をふり返ってみましょう。</p> <ol style="list-style-type: none"> 給食当番の仕事を忘れずに行うことができましたか？ 毎日しっかり手洗いをしてから給食を食べることができましたか？ いただきます・ごちそうさまを言えましたか？ 好き嫌がなく、給食を食べることができましたか？ 食事のマナーを守り、楽しく食事をすることができましたか？ 片付ける人のことを考えて、正しく食器を戻すことができましたか？
	<p>献立のねらい</p> <p>1年間の給食の反省をしよう</p>	<p>みなさんはすべてできていましたか？できていなかったことは、今日の給食から見直し、次の学年になる前にできるようにしておきましょう。</p>

献立指導計画

令和7年3月

		栄養士よりひとこと	
3/13 (木)	献立	<p>ミルクパン 牛乳 にこちゃんフライ 小松菜とチーズのサラダ 麦入り野菜スープ</p>	<p>みなさんは「にこちゃんフライ」がなんの魚から作られているかわかりますか？「にこちゃんフライ」は、ひたちなか市でとれた「エイ」のフライです。エイのおなかがニコニコ笑っているように見えるため、「にこちゃんフライ」と名づけられました。漁師さんの網にかかって捨てられてしまっていたエイを、もったいないと考えた那珂湊漁業協同組合の女性部の方々が、おいしく食べられるように加工してくれたアイデア料理です。大切な海の恵みに感謝しながらいただきます。</p>
	献立のねらい	<p>にこちゃんフライについて知ろう</p>	
3/14 (金)	献立	<p>ごはん 牛乳 さばの塩焼き きんぴらごぼう お祝いすまし汁 いよかんゼリー</p>	<p>みなさんは、好き嫌いをしないで食事をしていますか。「野菜が嫌いだから」「食べたことがないから食べたくない」などと言って、自分の好きなものばかり食べていると、栄養のバランスの悪い食事になってしまいます。健康な体をつくるためには、好き嫌いせず、いろいろな食べ物を組み合わせることで食べることが大切です。そのためには、給食のように主食、主菜、副菜がそろった食事を心がけましょう。また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。</p>
	献立のねらい	<p>好き嫌いをなく食べよう</p>	
3/17 (月)	献立	<p>キムタクごはん 牛乳 もうかフライ ナムル</p>	<p>キムタクごはんは、キムチとたくあんをごはんに混ぜ合わせたもので、長野県塩尻市の学校給食で誕生しました。長野県は古くから漬物が発達している地域です。しかし最近では、子供たちが漬物を食べなくなってきたことを残念に思い、伝統ある漬物をもっとおいしく食べてもらおうと考えられた料理です。今ではキムタクという名前で人気を集め、全国の学校給食でも取り入れられるようになりました。今日はキムチのピリ辛さと、たくあんのポリポリした食感を楽しんでみてください。</p>
	献立のねらい	<p>キムタクごはんについて知ろう</p>	
3/18 (火)	献立	<p>和風スパゲッティ ロールパン(中のみ) 牛乳 チキンカツ コーンサラダ</p>	<p>みなさんは、毎日朝ごはんを食べてから学校へ来ていますか？朝ごはんを食べると、エネルギーが補給されるだけでなく、眠っていた脳が目覚め、体温が上がります。腸も動き始めます。そのため、集中力が上がり、免疫力がアップするなど、よいことがたくさんあります。まずは、エネルギー源となる炭水化物をとるために、ごはんやパンなどを食べるように意識しましょう。余裕のある人は、そこにおかずや汁物、果物、乳製品を組み合わせ、朝ごはんでもバランスよく食べられるようにしましょう。</p>
	献立のねらい	<p>朝ごはんを食べよう</p>	<p>3月は1年のまとめの時期です。朝ごはんをしっかりと食べて、体調を崩さず、集中して学校生活を送れるようにしましょう！</p>

献立指導計画

令和7年3月

		栄養士よりひとこと	
3/21 (金)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく やさい しょうがいた 豚肉と野菜の生姜炒め みそけんちん汁	みなさんが思う「楽しい食事」とはどんな雰囲気でしょう。マナーを考えて 食事をし、食事の相手を思いやれば、楽しい食事につながります。楽しく 食事をすると、気持ちだけでなく消化吸収も良くなります。食事のマナーと は、人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのものです。「い ただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをきちんとしていますか？ひじを つかずに正しい姿勢で食べていますか？はしや食器の持ち方はどうです か？食べ物を大切にすることが持っていますか？今日から出来ること はたくさんあります。マナーを守って、楽しい食事の時間にしましょう。
	献立のねらい	食事のマナーを見直そう	