



令和2年度 3月給食カレンダー(cブロック)



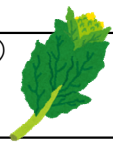
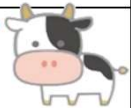
1	月	ごはん 牛乳 いばらきけんさんひらめフライ(ソース)	くわがめサラダ(わふうドレッシング(うめふうみ)) なめこじる
<p>今日の主菜は、「ひらめフライ」です。新型コロナウイルス感染拡大の影響で、多くの食べ物が消費されずに在庫として増え、それを作る人たちも大変困っています。そこで、茨城県内で生産・加工された食材の消費を増やすために、茨城県が支援し、県内で加工された「ひらめフライ」を学校給食に無償で提供していただきました。たくさんの人たちの苦労や努力を無駄にしないようにしましょう。</p> <p>《食育の視点④感謝の心：給食の食材を作っている人々の思いを知り、無駄にしないようにしましょう》</p>			
2	火	ごはん てまきのり りよくちや てまきやきにく	ツナきゅうり(ノンエッグマヨネーズ) あおのりしんじょのすましじる
<p>今日の給食はひなまつりメニューです。ひなまつりは平安時代から続くといわれる伝統的な日本の行事です。「桃の節句」ともいい、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。行事食として、「ちらしずし」や「ひなあられ」、「はまぐりの潮汁」、「ひしもち」などが食べられます。今日は手巻き寿司です。焼肉とツナきゅうりをのりで巻いて食べましょう。</p> <p>《食育の視点⑥食文化：ひなまつりについて知ろう》</p>			
3	水	さんさいうどん(ソフトめん) 牛乳 たこやき	ちくわサラダ(こうみしおドレッシング)
<p>今日は山の幸、山菜をたっぷり使ったうどんです。山菜とは、野山に自然に生えていて食べられる植物のことです。今日使われている山菜は、「わらび」、「ふき」、「うわばみそう」です。山菜にはあくがあり、おいしく食べられるようにするには手間ひまがかかります。よく味わっていただきます。</p> <p>《食育の視点③食品を選択する能力：山菜について知り、味わって食べよう》</p>			
4	木	はいがバンズパン 牛乳 かれいのレモンバジルやき	キャロットラペふう(フレンチしろドレッシング) はるやさいのラタトゥイユ
<p>東日本大震災から10年が経ちます。震災が起きてすぐは、電気や水道、ガスが止まり、普段は当たり前になることができた食事や給食を食べることも困難な日が続きました。いつもあると忘れてしまいがちな食事のありがたさや、災害に備えて非常食を備蓄することの大切さを感じました。非常食を備蓄する時は、専用の食べ物を用意するだけでなく、日ごろから使う食材を活用することができます。例えば米や乾めん、のり、乾燥わかめなどの乾物、缶詰や瓶詰の食品などは長期間の保存が可能です。また野菜はゆでて冷凍保存しておく、自然解凍して食べられるので災害時にも活用できます。日頃から防災対策を家族で話し合っておきましょう。</p> <p>《食育の視点③食品を選択する能力：非常食について知ろう》</p>			
5	金	ポパイカレーライス(むぎごはん) 牛乳 ハッシュドポテト	こんにやくサラダ(あおじそドレッシング)
<p>給食では毎月2回、麦ごはんが出ます。その理由の一つは食物繊維がたくさん摂れるからです。今日の日本人の食生活では、食物繊維が不足しています。食物繊維は腸の中を掃除したり、腸内細菌のエサになったりして、おなかをすっきりと良い状態に保ちます。麦には白米の約20倍もの食物繊維がふくまれています。よくかんで食べましょう。</p> <p>《食育の視点③食品を選択する能力：麦について知ろう》</p>			



令和2年度 3月給食カレンダー(cブロック)





8	月	わかめごはん 牛乳 とりにくのからあげ かにかまぼこサラダ(わふうドレッシング)	おいわいすましじる おいわいいちごゼリー
<p>今日は、「卒業お祝いメニュー」です。ご卒業おめでとうございます。お祝いの気持ちを込めて、すまし汁に「お祝いなと」を入れました。みなさんの学校生活の思い出のひとつに、給食も残っているでしょうか？好きな給食を友だちや先生と楽しく食べたことなどが心に残っているとうれしいです。</p> <p>《食育の視点⑤社会性：給食を振り返ってみよう》</p>			
9	火	つくばこめパン 牛乳 カマンベールチーズコロッケ	パプリカとツナのサラダ(イタリアンドレッシング) トマトスープ
<p>人間の体には体内時計といって、健康に生活するためのリズムが身についています。この生活リズムは、1日の長さの24時間よりも長いので、少しずつずれてしまいます。このずれを調節する役割を果たしているのが、朝日と朝ごはんです。朝日を浴びて朝ごはんをしっかり食べるためには、日中はしっかり体を動かし、規則正しく食事を食べて、早く寝ることが重要です。もうすぐ春休みですね。学校が休みになっても生活リズムを崩さないように、規則正しい生活を心がけ、元気に新年度を迎えられるようにしましょう。</p> <p>《食育の視点①食事の重要性：朝食の大切さを知り、しっかり食べよう》</p>			
10	水	ごはん 牛乳 ひたちぎゅうのしぐれに	だいこんとツナのサラダ(かおりごまドレッシング) つくばのめぐみみそしる
<p>今日の給食では、常陸牛のしぐれ煮に茨城県産の牛肉を使っています。茨城県の自然豊かな土地で、農家の方がエサや飼育方法にこだわり、心を込めて牛を育てています。肉が柔らかくて、とてもおいしいのが特徴です。茨城県では牛だけでなく、豚や鶏、魚、野菜、果物といった、たくさんの食材が作られています。農家の方が心を込めて作った食材ひとつひとつに感謝しながら、味わって、残さずに食べましょう。</p> <p>《食育の視点④感謝の心：茨城県産の常陸牛を感謝の気持ちを込めていただく》</p>			
11	木	ごはん 牛乳 いかのチリソース	はるさめとハムのサラダ(ちゅうかドレッシング) はくさいとえのきたけのスープ
<p>毎日の給食や食事を好ききらいなく食べていますか？みなさんは今、成長期です。成長期は身長や体重が増え、体の基礎をつくる時期です。そのため、いろいろな食べものを食べて、バランスよく栄養素をとることが大切です。食べものは体の中で消化されて、栄養素が吸収されます。栄養素は成長や健康のために働きます。好きなものばかり食べていると、摂れる栄養素が偏ってしまい、さまざまな病気を引き起こす原因になります。苦手な食べ物や食べたことがない料理が出た時も、ぜひ一口食べてみましょう。新しい味を見つけられるかもしれないですよ。</p> <p>《食育の視点①食事の重要性：食べ物の働きを知り、苦手な食べ物もチャレンジしよう》</p>			
12	金	コッペパン はちみつマーガリン 牛乳 とりにくのレモンソテー	なのはなのサラダ(コールスロドレッシング) スコッチブロス
<p>菜の花は2月から3月が旬の野菜で、春の訪れを感じることでできる野菜です。菜の花のつぼみには、花を咲かせるための栄養がぎゅっと詰まっています。その栄養素はカロテン、ビタミンB1、B2、C、カルシウム、鉄分などです。少し苦味がありますが、春の野菜をあげわって食べましょう。また、今日の「スコッチブロス」はイギリス料理で、大麦と野菜が入った、具沢山のスープのことです。</p> <p>《食育の視点③食品を選択する能力：菜の花について知ろう》</p>			




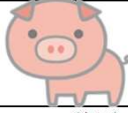


令和2年度 3月給食カレンダー(cブロック)



15	月	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース)	りんごサラダ(かんきつドレッシング) かぶとあぶらあげのみそしる
<p>給食の片付けはきちんとできていますか？おぼんや食器は、入っていたクラスのかごに戻しましょう。つくばほがら給食センターでは、食器はかごに入れたまま、機械で洗います。そのため、入っていた数と違うと、きれいに洗えなかったり、翌日食器が足りなかったりすることがあります。みんなで協力をして片付けましょう。</p> <p>《食育の視点⑤社会性：正しい片付け方を知り、実践しよう》</p>			
16	火	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソース	ヤーコンのカミカミサラダ(たまねぎドレッシング) いもちじる
<p>放送資料を配付しますのでそちらをご活用ください。</p> <p>「ヤーコン」 </p>			
17	水	ながさきちゃんぼん(ソフトちゅうかめん) 牛乳 エビカツ	さつまいもサラダ(ノンエッグマヨネーズ)
<p>みなさん、食事中は姿勢をよくして食べていますか？よい姿勢で食べると、胃腸の働きがよくなります。また、一緒に食事をする人も気持ちよく食べられます。ひじは机につかず、テーブルと体の間をこぶし一つ分くらい開けて、背筋を伸ばすのがポイントです。足を組んだり、ひざをたてたりせず、よい姿勢で気持ちよく食べましょう。</p> <p>《食育の視点②心身の健康：正しい姿勢で食べることの良さを知り、実践しよう》</p>			
18	木	オレンジパン 牛乳 スパニッシュオムレツ	たこのガリシアふうサラダ ソパ・デ・アホ(クルトン) 
<p>今日はスペインメニューです。サラダはスペインでおつまみとして食べられている「ポルポ・ア・フェイラ」を給食用にアレンジしました。スープはスペインのカスティリーヤ地方でポピュラーなスープです。「ソパ」がスープ、「アホ」がにんにくのことで、「ソパ・デ・アホ」はにんにくのスープという意味です。本場ではフランスパンを入れますが、給食ではクルトンを入れました。</p> <p>《食育の視点⑥食文化：スペイン料理について知ろう》</p>			
19	金	ごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき	ひじきとまめいりチキンサラダ はるキャベツのみそしる
<p>今日の副菜は、旬のひじきの和え物です。ひじきは縄文時代から食べられていたといわれ、平安時代の書物にも登場する歴史のある食べ物です。ひじきと仲間の食べ物は、次のうちのどれでしょうか？ ①しいたけ ②ごぼう ③こんぶ (5秒 待つ) 正解は③こんぶ、ひじきもこんぶも海そうの仲間です。海に囲まれた日本では、ひじきやこんぶのほかにも、わかめやのり、もずく、海ぶどうなど様々な種類の海そうが食べられています。海そうには不足しやすいミネラルや食物せんいが多く含まれています。残さず食べましょう。</p> <p>《食育の視点③食品を選択する能力：ひじきについて知ろう》</p>			



22 月	ごはん 牛乳 こもちししゃものこうみソース(2ヶ)	バンバンジーサラダ(バンバンジードレッシング) ワンタンスープ
<div style="display: flex; align-items: center;">  <div> <p>放送資料を配付しますのでそちらをご活用ください。 給食目標「給食を振り返ってみよう」</p> </div> </div>		
23 火	むぎごはん 牛乳 ヤンニョムポーク	 ナムル(かんこくナムル Dressing) わかめスープ
<p>今日の主菜には豚肉を使っています。豚肉には筋肉や骨、血液などの体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。また他の肉に比べて、ビタミンB1を多く含んでいます。ビタミンB1は、炭水化物からエネルギーを作り出す時に欠かせない大切な栄養素です。豚肉を食べて、体や頭の働きを活発にしましょう。</p> <p>《食育の視点③食品を選択する能力：豚肉について知ろう》</p>		



給食は「生きた教材」です！

学校給食は成長期のおみなさんに必要な栄養をとれるよう考えられているだけではなく、将来にわたって健康な心身を保つための勉強の教材となるように考えて作られています。

給食を通してみなさんにつけてもらいたい力としては、次のようなものがあります。

- ① 食事の重要性…食事の大切さ、喜び、楽しさを理解する力
- ② 心身の健康…望ましい食事のとり方を理解し、自分で管理できる力
- ③ 食品を選択する能力…正しい知識や情報をもとに、食品の安全性などについて判断できる力
- ④ 感謝の心…食べ物を大事にし、生産や食事作りなどに関わる人に感謝する心を育む力
- ⑤ 社会性…食事のマナーを身につけ、食を通して豊かな人間関係をきずく力
- ⑥ 食文化…地域の産物や食文化などを理解し、大切にしようという心を育む力