

所属 美浦村立美浦中学校

氏名 沼崎ふみ子

献立名	給食時における指導内容資料 ( 放送・掲示・学級訪問 ○で囲む )
ごはん	○給食のご飯は、美浦村の美味しいお米「コシヒカリ」を炊いた物です。良く噛んで味わって1粒も残さず食べましょう。
牛乳	○給食の牛乳は、茨城県で飼育されている牛の美味しい牛乳です。牛乳は、成長期の皆さんに必要なカルシウムがたっぷりです。残さず飲みましょう。家でもコップ1杯の牛乳を飲むといいですよ。
那珂川の鮭のひじき焼き	○魚の中でも鮭は、子どもたちに人気な魚です。鮭の漁場は、北海道が中心です。給食のさけも北海道のものを使うことが多いです。秋になると茨城県の那珂川でも鮭が水揚げされます。今回は、茨城県の那珂川の鮭を給食に取り入れました。茨城県の良さを感じながらいただきます。さけの肉の赤い色は、アスタキサンチンという色素で免疫力を高めてくれます。さけが旬の秋から冬は、かぜ予防になりますね。またさけのたんぱく質は消化が良いので育ち盛りの皆さんにもお勧めです。さけの脂質は、コレステロールの増加をおさえてくれるので動脈硬化や心筋梗塞の予防になります。今日は、塩麴とひじきを合わせてひじき焼きにしました。ひじきには、カルシウム・鉄・食物せんいがたくさん含まれます。カルシウムは、骨を丈夫にしてくれます。鉄は、血液や筋肉の成分を作り病気に対する抵抗力をつけてくれます。疲労の回復にも役立ち不足すると貧血になったり疲れやすくなったりします。
骨元気サラダ	○成長期の皆さんには、カルシウムが多く必要です。今日は、チーズ・大豆・ちりめんじゃこ・小松菜といったカルシウムの多い食材を組み合わせ「骨元気サラダ」を作りました。大豆は、茨城県で生産された物です。カルシウムの多い食材を覚えて家でもすすんで食べられるようになるといいですね。そして家の人にも教えられたら素晴らしいですね。毎日を元気に過ごすためには1日30食品食べたほうが良いということを知っていますか。きょうの「骨元気サラダ」は7種類の材料を使っています。
中華風レインボースープ	○「レインボースープ」は美浦村の食生活改善推進員の方々が野菜を摂取するために小学校などで広めている料理です。「レインボー」の意味は虹は7色というところから名付けたそうです。美浦村のマッシュルームと茨城の野菜6種類を使ってあります。野菜がおいしく食べられるようにローズポークとあさりも入っています。美浦村民の健康問題として、塩分のとりすぎ・糖分のとりすぎ・野菜不足があります。食生活推進改善員の皆さんは、塩分のことや野菜のことを改善するためにこのスープを地域の人に広めているわけです。具がたくさん入った汁物は、水の量が少なくなるので減塩になります。給食でもこのことを皆さんに伝え子どものうちから毎日の食事に気を付けて健康な大人になってほしいと思います。学校給食では、皆さんの好みを考慮してスープの味付けは、中華風にしました。
みかん	○みかんは、手軽に食べられる冬の果物です。みかんの産地を知っていますか。みかんの生産量1位は、和歌山県です。愛媛県、静岡県と続きます。茨城県も年々温かくなり家の庭でもみかんが実るようになりましたね。1日1個のみかんを食べ続け風邪にかからないようにしましょう。季節の果物は、毎日の食事にビタミン類や食物繊維を補ってくれます。

