

所属 笠間学校給食センター

氏名 村澤典子 ・ 高野倉睦美

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)
麦ごはん	<p>笠間市ののどかな水田で作られたコシヒカリをJAから直接購入し、笠間学校給食センターで笠間市内(笠間地区・岩間地区・友部地区)の小・中学校にご飯を炊飯しています。</p> 
鮭とさつま芋のマヨネーズ焼き	<p>那珂川は成長した鮭が産卵のために戻ってくる川で、江戸時代の頃には鮭を朝廷や幕府に献上していました。 那珂川の河口近くで獲れた鮭を、茨城県産のさつま芋や玉ねぎと合わせ、マヨネーズとチーズをのせて焼きました。 茨城県は、さつま芋の栽培面積と生産量が全国第2位を誇っています。さつま芋の主成分はでんぷんで、ビタミン・ミネラル・食物繊維がたくさん含まれています。さつま芋のビタミンCは、加熱しても壊れにくいので風邪の流行る季節にはもってこいの食材です。また、食物繊維は腸の調子を整えてくれるので便秘の予防にも効果があります。 さつま芋は、加熱することで甘味が増し、とても美味しくなります。</p> 
笠間の彩サラダ	<p>こまつなは、笠間市内で農薬を使わず土壌に含まれる微生物を活発にさせることで野菜作りを行う「炭素循環農法」という方法で育てられています。 こまつなには、鉄分やカルシウムが豊富に含まれています。 特に、カルシウムは牛乳に負けないくらい含まれているので、成長期の皆さんには、積極的に食べてほしい野菜の1つです。 赤ピーマンも笠間市内の畑で採れたもので、大きくツヤやかで甘味があり肉厚でとてもジューシーな味わいです。ビタミンCがたっぷり含まれているため皮膚や血管を若々しくしてくれます。 栗は9月上旬から10月中旬にかけて収穫され、茨城県では県央地区と県南地区を中心に栽培されています。そして、笠間市は栽培面積日本一を誇っています。栗は主にでんぷんでできていますが、ビタミンやミネラルもバランス良く含まれているので旬の季節にはぜひ味わってみましょう。</p>   
乾干スープ	<p>乾干スープは、鉄分や食物繊維がたくさん含まれている乾物と、野菜のスープです。すりおろした生姜を加えることで風味が良くなり、生姜の辛味成分が代謝を良くしてくれます。 ほうれん草はこまつなと同じように、笠間市内で「炭素循環農法」により栽培されています。鉄分やビタミン、ミネラルなどがたくさん含まれています。</p> 