

所属 日立市立坂本小学校  
日立市南高野調理場

氏名 齊藤 美冴

| 献立名          | 給食時における指導内容資料 ( <b>放送</b> ・掲示・学級訪問 ○で囲む )  |
|--------------|--|
| ごはん          | <p><b>【米】</b><br/>春にまいた1粒の種籾から、秋には1000～2400粒のお米ができます。お米の種類や天気具合、育て方によって変わりますが、約6か月で1,000倍以上にもなります。<br/>給食に使われているお米は、茨城県の県北地域でとれたコシヒカリです。しっかり噛むと、お米の甘さがよくわかりますよ。</p>  |
| 牛乳           | <p><b>【牛乳】</b><br/>牛乳には成長に必要な栄養素がたくさん入っています。骨を作るカルシウム、血や肉を作るたんぱく質、脂質からエネルギーを作るときに必要なビタミンB<sub>2</sub>などが豊富です。日立市の給食にでる牛乳は、里美や岩間など、茨城県で育てられた乳牛のミルクです。おいしくて、栄養がたくさん入っている、地元の牛乳です。</p>       |
| さんまのかりん揚げ    | <p><b>【さんま】</b><br/>さんまは漢字で秋の刀の魚と書いて「さんま」と読みます。名前に秋が入っているように、日本では9月から11月にかけてが旬の魚です。他の季節でも食べることはできますが、秋が一番脂がのっておいしい時期です。今日の給食は、さんまを唐揚げにして、あまからいたレをかけた「さんまのかりん揚げ」です。</p>                  |
| 茂宮白菜と小松菜のあえ物 | <p><b>【茂宮白菜】</b><br/>茂宮白菜は、日立市特産の農産品です。久慈川と茂宮川との間にある栄養豊富な土壌で、茂宮かぼちゃを栽培した同じ畑で育てています。肉厚でみずみずしく、シャキシャキとした歯ごたえと、芯の部分の筋が細くてやわらかいのが特徴です。</p>    |
| ピリ辛豚汁        | <p><b>【とうがらし】</b><br/>とうがらしはピーマンの仲間で、辛みのある野菜です。香辛料として使われることが多く、料理の味に辛みをつけることができると同時に、食欲を増進させる作用もあります。今日の豚汁は、豚肉や里芋、長ネギ、ごぼうなど茨城県の食材がたくさん使われています。<br/>ピリツとした辛さで茨城県の食材をさらにおいしく食べられますよ。</p>  |
| りんご          | <p><b>【りんご】</b><br/>「1日1個のりんご、医者いらず」ということわざを知っていますか？りんごには食物繊維やカリウムが多く含まれています。食物繊維やカリウムは生活習慣病の予防に効果があるといわれている栄養素です。このような栄養素が入っているりんごを毎日食べている人は病気になりにくい、という意味のことわざです。茨城県でも大子町や、日立市のとなりの常陸太田市などで作られています。</p>  |