

所属 茨城県立水戸聾学校

氏名 照沼 恵梨

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	<p>【米について】</p> <ul style="list-style-type: none"> 給食のごはんは、茨城産のコシヒカリを炊いたものです。 
牛乳	<p>【牛乳について】</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳をしっかり飲んで、カルシウムを補給し丈夫な骨を作りましょう。人間の骨が最も成長する時期は、女性で11～15歳、男性で13～17歳です。骨量を増やすことで、将来の骨粗しょう症の予防に役立ちます。牛乳はカルシウムだけでなく、たんぱく質、脂質、炭水化物(糖質)、ビタミン、ミネラルを含む栄養がたっぷりつまった食品です。 
鱈のゆず味噌ホイル焼き	<p>【ゆずについて】</p> <ul style="list-style-type: none"> 鱈の上にゆずと味噌を混ぜたタレをかけて、野菜と一緒にホイル焼きにしました。ゆずの香りが味噌とよく合い、食欲がそそられる料理です。ゆずは柑橘系の中でも、ビタミンCが多く含まれています。これからだんだん寒くなっていくので、料理にゆずを使って風邪予防対策の1つにしてみてください。 
シャキシャキさつま芋餅	<p>【レンコンとさつまいもについて】</p> <ul style="list-style-type: none"> 全国第二位の大きさを誇る「霞ヶ浦」周辺が主な産地で、その生産量は全国一。穴が空いていることから、「先が見える、見通しがきく」と縁起の良い食べ物として食べられてきました。また、茨城県のさつまいもは栽培面積・生産量ともに全国トップクラスです。そんな茨城県のレンコンとさつまいもを混ぜたもちもちした芋餅は、甘じょっぱいたれで美味しく食べることができる、子どもに人気のメニューで、レンコンのシャキシャキ食感も楽しむことができます。 
栗入り実だくさん汁	<p>【栗について】</p> <ul style="list-style-type: none"> 秋の味覚を代表する栗。茨城県では全国一の産地で、10種類以上の品種が生産されています。それぞれの品種の特性に合わせて、そのまま焼き栗、茹で栗にしたり、甘露煮やペーストに加工します。普段栗を汁物に入れることは少ないと思うので、よく噛んで食べて秋の味覚を満喫してください。 
梨のヨーグルト和え	<p>【梨について】</p> <ul style="list-style-type: none"> 茨城県は千葉県に続いて、全国二位の梨の生産地です。茨城県の梨は市場出荷が多く、東京都中央卸売市場では全国一位を誇ります。7月上旬からの幸水をはじめとした豊水、あきづき、県オリジナル品種の恵水、新高、にっこりなど、品種を変えながらおいしい梨を10月末頃まで楽しむことができます。また、美容や健康にも良い働きをします。ヨーグルトと一緒に食べることで、便秘予防などにも繋がります。 