

議題 2

食育の推進について

— 目 次 —

NO.	項 目
1	食に関する指導について
	(1) 学校における食育の推進の必要性
	(2) 学校給食の教育課程における位置づけ
	(3) 本市の学校給食・食に関する指導の目標
	(4) 食育の推進のための「生きた教材」としての学校給食
	(5) 「千葉県第3次食育推進計画(2019~2023年度)」位置づけ
2	学校給食センターにおける食に関する指導の実践について
	(1) 新入生対象学校給食説明会
	(2) 中学生職場体験学習及び大学生臨地実習
	(3) 給食時間における食に関する指導
	① 学校訪問
	② 食に関する指導資料の提供
	③ 給食指導主任研修会
	(4) 給食試食会

1 食に関する指導について

(1) 学校における食育の推進の必要性

近年、食への価値観やライフスタイルの多様化が進み、また世帯構造などの食をめぐる環境の変化により、健全な食生活の実践が困難な場面が増えている。

特に子供の食習慣の乱れや健康に関しては、偏った栄養摂取や朝食欠食などの食習慣の乱れや、肥満傾向や生活習慣病、アレルギー疾患などの疾病が見受けられ、食生活との関係も指摘されている。このようなことから、成長期にある児童生徒が食生活の正しい理解と望ましい食習慣を身に付けられるよう、学校、家庭、地域が連携して、食育を推進することが必要である。

(2) 学校給食の教育課程における位置づけ

中学校学習指導要領

第5章 特別活動

[学級活動]

2 内容 (2) 日常生活や学習への適応と
自己の成長及び健康安全
エ 食育の観点を踏まえた学校給食
と望ましい食習慣の形成

(3) 本市の学校給食・食に関する指導の目標

適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図り、日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培うとともに、望ましい食習慣を養うことを通して「生きる力」の基盤を確立する。

また、自然の恩恵・勤労に対する感謝の心や食文化・食に関する歴史を尊重する心を育む。

(4) 食育の推進のための「生きた教材」としての学校給食

- ◇ 栄養バランスのとれた魅力ある美味しい学校給食であること
- ◇ 適切な衛生管理のもと安全・安心な学校給食であること
- ◇ 地場産物を活用し、郷土料理等を取り入れるなど、献立の工夫を行うこと
- ◇ 国際理解のための献立の工夫を行うこと

(5) 「千葉県第3次食育推進基本計画(2019～2023年度)」位置づけ

子どもから大人まで、市民一人ひとりが「食」を大切にし、正しい知識と学ぶ力を身につけ、健全な食生活を実践することで、「こころ」と「からだ」の健康と豊かな人間性を育む。

おいしいね、たのしいね、たべるとだいじだね

食育施策2「保育所、認定こども園、幼稚園、学校等における食育の推進」に位置づけられている。

- ◇ 教育活動を通じた食育の推進
- ◇ 指導体制の充実
- ◇ 給食を通じた食育の推進
- ◇ 農業体験や食品の調理等の体験活動の推進

2 学校給食センターにおける食に関する指導の実践について

(1) 新入生対象学校給食説明会

①目的

中学校給食の栄養について知り、自分の健康について考える機会とする。

中学校の給食の内容および、円滑な配膳や返却方法を理解する。

②内容

成長期に必要な栄養の話や献立作成の工夫点、調理作業や食器等の洗浄作業の様子を映像を通して学ぶ。また、配膳や返却方法についても学ぶ。

③日程

給食センター	新港センター	こてはしセンター	大宮センター
実施期間	4月10日～5月26日	4月10日～5月1日	4月10日～5月1日
学校訪問実施校	19校※	14校	23校

※新宿小分教室を含む。

(2) 中学生職場体験学習及び大学生臨地実習

①目的及び日程

将来の進路選択に備えて、働く目的や意義について理解し、体験を通して学ぶことで、勤労の意味を理解するとともに保護者や地域社会への感謝の気持ちを育てる。

ア 中学生職場体験学習

給食センター	実施期間	学校名	参加予定生徒数
新港センター	6月21日～6月23日	高浜中学校	2名
	6月21日～6月23日	都賀中学校	2名
	10月15日～10月17日	幸町第一中学校	2名
	10月24日～10月25日	幕張西中学校	2名
	12月5日～12月6日	高洲中学校	2名
こてはしセンター	6月6日～6月8日	こてはし台中学校	2名
大宮センター	6月15日～6月17日	加曾利中学校	3名
	6月8日～6月10日	椿森中学校	2名

イ 大学生臨地実習

給食センター	実施期間	学校名	参加予定学生数
こてはしセンター	11月	昭和学院短期大学	2名
大宮センター	6月5日～6月16日	聖徳大学	2名
	6月19日～6月30日	聖徳大学	2名
	9月11日	淑徳大学	7名
	11月7日～11月18日	昭和学院短期大学	7名

②内容

- ・ 下処理室の見学と野菜の洗浄体験
- ・ 調理室の見学と調理作業の一部体験
- ・ 洗浄室の見学と食器具等の洗浄体験
- ・ 献立作成及び献立に関する「給食一口メモ」の作成

③実施状況（中学生職場体験学習）

	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
新港センター	8校（16名）			2校（4名）
こてはしセンター	4校（8名）			1校（2名）
大宮センター	6校（13名）			3校（8名）

※令和2・3年度は、新型コロナウイルス感染症予防の観点より実施せず。

（3）給食時間における食に関する指導

①学校訪問

ア 目的

中学生が食への興味関心を高めるための情報を提供するとともに、生徒からの意見を直接聞く機会とする。

イ 内容

情報機器を活用し、全クラスを対象とした食に関する指導を実施する。

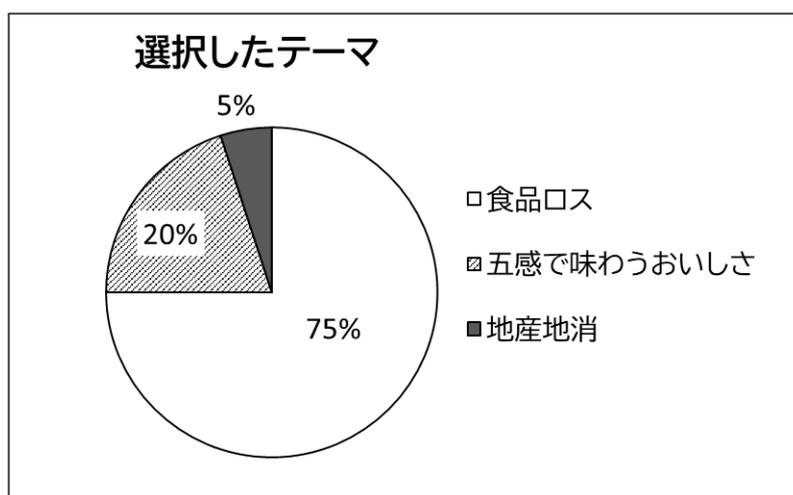
当日の献立内容を主軸において、「朝食」「食品ロス」「学校給食とSDGs」という3つのテーマの中から、学校が選択した内容について指導する。

ウ 日程

9月末～11月末

エ 令和4年度の実施状況

「食品ロス」「地産地消」「五感で味わうおいしさ」のテーマの中から、学校が選択した内容について指導した。情報機器を活用することで、全校に向けて実施した。



②食に関する指導資料の提供

ア 目的

給食献立及び食育指導資料についての年間計画（資料1）を基にして、指導のための資料を提供することで、各校の給食時間における食に関する指導の実践につなげる。

イ 資料名及び時期

資料名	配付月	掲載内容
献立予定表	毎月	献立名、食材名、栄養量等
給食だより	毎月	年間計画の月目標に関する内容
教師用指導資料 (資料2)	毎月	今月の食育のポイント等
給食一口メモ (資料3)	毎月	旬の食材、栄養価等、給食と関連させた内容
放送用原稿資料 (資料4)	毎月	毎日の給食と関連した食に関する情報
配膳表	毎月	配膳方法
給食だより特集号	4・7・12月	学校給食センターについて、夏の食事、冬の食事
食育指導資料	4・11・2月	給食のルール、お弁当の日、食事マナー等

③給食指導主任研修会

ア 目的

学級担任が給食時間における食に関する指導を実践するために、各校で食育の中心となる給食指導主任へ、給食センターが作成している資料を活用した指導の実践例を紹介する。

イ 内容

「中学校等における食育」

ウ 日程

令和5年5月11日

(4) 給食試食会

①目的

保護者及び市民へ給食の試食会を通して、学校給食センターへの理解を得る機会とする。

②内容

地場産物を使った学校給食の試食に加え、千葉市の学校給食の現状や食育について栄養教職員が説明をする。

③日程

保護者対象の試食会は、希望により随時開催する。また、市民を対象とした試食会は、市民の日共通献立実施日（10月）に開催する。

令和5年度 食に関する指導資料及び給食献立についての年間計画

(資料1)

月	月目標	食に関する指導資料				献立作成の配慮 ※2	行事	特色ある献立	千葉市の農産物※3	季節の食材 ※4
		給食だより (対象:保護者)	掲示用資料 (対象:生徒)	掲示用資料 (対象:生徒)	家庭配布用※1					
4月	学校給食について知ろう	中学校給食の栄養と役割について ＜特集号 1年生のみ配布＞ 給食センターの仕組みと様子について知ろう	・一口メモ ・放送用資料 ・食育指導資料 ・配膳表	☆朝食を食べよう		◎新入生の給食活動に配慮する。 ○配膳しやすい献立を工夫する。 ○春を感じさせる献立を取り入れる。	始業式 入学式 (新入生給食説明会)	<入学・進級おめでとう献立> <春の味覚を味わう献立>	こまつな	キャベツ 清見オレンジ さわら 甘夏 たけのこ 河内晩柑
5月	朝食を食べよう	朝食の役割と習慣化について ＜朝食レシピ＞		☆朝食の役割 (ステップ1の朝食)		●早寝早起き朝ごはんを推進する。 ◎食事・運動・睡眠のバランスをとることを推進し、体力向上につながるような献立を工夫する。	2日 八十八夜 5日 端午の節句 (新入生給食説明会)	<体育祭応援献立>	春夏にんじん こまつな	かつお 河内晩柑 玉ねぎ
6月	よくかんで食べよう	運動と食事について 健康な歯とスポーツ栄養について		☆スポーツと朝食 (ステップ2の朝食)	・食育の日 特別メニュー	◎かむことを意識した献立を工夫する。 ◎カルシウムが多く摂取できる献立を工夫する。 ○食中毒防止のため、食品の選択と調理方法を工夫する。	食育月間 4～10日 歯と口の健康週間 11日 入梅 15日 千葉県民の日 19日 食育の日	<よくかんで食べよう献立> <食育の日特別メニュー>	じゃがいも こまつな 春夏にんじん	新じゃがいも さやいんげん 梅 アスパラガス メロン いわし
7月	食事の衛生について考えよう	食事の衛生について 食中毒防止のポイント ＜夏の特集号＞夏の食事 簡単な朝食レシピ①		☆自分で作る朝食	・じゃがいも	◎食中毒防止のため、食品の選択と調理方法を工夫する。 ○夏の暑さに負けない体づくりができるような献立を作成する。 ○夏の野菜を多く取り入れる。	7日 七夕 総合体育大会	<市内産じゃがいもを使った献立> <夏の味覚を味わう献立>	じゃがいも こまつな	なす きゅうり トマト とうもろこし メロン あじ
8月 9月	栄養のバランスがとれた食事をしよう	日本型食生活について 主食・主菜・副菜・汁物(飲み物)のそろった食事について		☆生活リズムを整える朝食		◎主食・主菜・副菜・汁物(飲み物)のそろった食事を考え、栄養のバランスがとれた献立を工夫する。 ○暑い日でも食欲が出るような献立を工夫する。 ○食中毒防止のため、食品の選択と調理方法を工夫する。	29日 十五夜 (未定)英語発表会 駅伝大会 (学校訪問)	<お月見献立>	こまつな	なす 里芋 なし
10月	残さず食べよう	食品ロス削減月間 新米について		☆旬の食材を取り入れた朝食 (ステップ3の朝食)	・千葉市民の日 特別メニュー	◎偏食をしないで残さず食べられるよう、苦手な食品を食べやすいように献立を工夫する。 ○食欲の秋、スポーツの秋であるので、質・量ともに充実した献立を工夫する。 ○新米を味わう献立を工夫する。	10日 目の愛護デー 18日 千葉市民の日 (未定)音楽発表会 (学校訪問)	<千葉市民の日特別メニュー> <秋の味覚を味わう献立>	こまつな 米	さんま さば 里芋 さつま芋 きのこ みかん かき
11月	地域の産物について知ろう	地場産物について		☆受験生と朝食	・キャベツ ・こまつな	◎千葉市農産物を利用するなど、感謝の気持ちを育てるために工夫する。 ◎地産地消を取り入れた献立を工夫する。 ○秋を感じられる献立を工夫する。 ○地域の産物を取り入れる。	8日 立冬 23日 勤労感謝の日 24日 和食の日 ダンス発表会 (学校訪問)	<市内産キャベツを使った献立> <市内産こまつなを使った献立> <地産地消にちなんだ献立>	秋冬にんじん こまつな キャベツ ほうれん草 米	大根 白菜 れんこん みかん りんご
12月	日本の伝統的な食事について知ろう	伝統食 冬至について ＜冬の特集号＞冬の食事 簡単な朝食レシピ②		☆体温を上げる朝食	・大根 ・千葉氏 ゆかりの地 特別メニュー	◎和食のよさが伝えられる献立を工夫する。 ◎冬の野菜を多く取り入れる。 ○風邪を予防する献立を工夫する。 ○体が温まるような献立を工夫する。	22日 冬至 (学校訪問)	<冬至にちなんだ献立> <市内産大根を使った献立> <千葉氏ゆかりの地特別メニュー>	秋冬にんじん 米 キャベツ こまつな ほうれん草 大根 りんご みかん	にんじん ねぎ ブロッコリー 大根 白菜 ほうれん草 りんご みかん
1月	学校給食について考えよう	学校給食週間について		☆免疫力と朝食	・学校給食週間 特別メニュー	◎給食の役割や献立の移り変わりを感じられるように工夫する。 ◎伝統料理、郷土食、地場産物を取り入れる。 ○風邪を予防する献立を工夫する。 ○体が温まるような献立を工夫する。	7日 七草 11日 鏡開き 24～30日 全国学校給食週間	<伝統料理(正月料理)を味わう献立> <受験生応援献立> <学校給食週間特別メニュー>	ねぎ いなだ こまつな ほうれん草 米	こまつな ほうれん草 いよかん 白菜
2月	健康を考えた食事をしよう	上手な間食の摂り方について		☆ダイエットと朝食		◎「まごわやさしい」食材を取り入れる。 ○風邪を予防する献立を工夫する。 ○体が温まるような献立を工夫する。	3日 節分 4日 立春	<節分にちなんだ献立> <まごわやさしい献立> <冬の味覚を味わう献立>	秋冬にんじん こまつな ほうれん草	こまつな ねぎ ぼんかん いよかん ほうれん草 はっさく
3月	1年間の食生活を振り返ろう	1年間の食生活を振り返る		☆朝食の振り返り		◎楽しい思い出になるように献立を工夫する。 ○春を感じさせる献立を取り入れる。	3日 桃の節句 卒業式 終業式	<卒業おめでとう献立>	秋冬にんじん こまつな ほうれん草	かぶ でこぼん なのほな

* 献立のねらい、食に関する知識、食習慣、衛生管理などについて伝える。

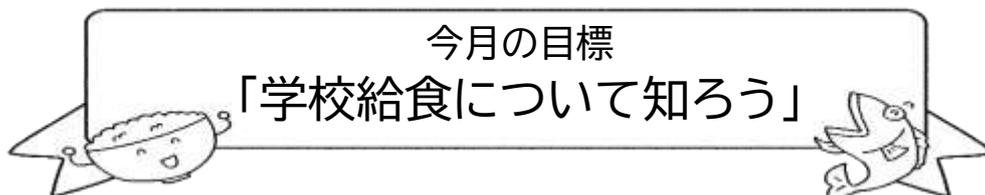
☆朝食に関する資料

※1 家庭配布用資料について…千葉市産農産物を使った市内小中特別支援学校特別メニューを実施し、献立の内容について保健体育課給食班より各学校へ家庭配布用資料が配布されます。学校で印刷して家庭に配布してください。
 ※2 献立作成上の配慮について…◎は月目標に関連する項目 ○は季節や行事を考慮して配慮が必要な項目 ●は年間を通して配慮が必要な項目

- ※3 千葉市の農産物について…給食で提供予定です。太字は市内小中特別支援学校特別メニューに使用予定です。
- ※4 季節の食材について…旬の食材を給食でも提供予定です。食材の都合により季節の食材を提供できないことがありますので、ご了承ください。

≪教師用資料≫

4 月	給食指導資料	昨年度実施したアンケート結果から、教師用資料の内容を一新しました。学校給食センターから学校に配付している食に関する資料の紹介と活用方法を掲載するとともに、食に関する豆知識も併せて載せています。各種資料を使用し、食育の充実にご活用ください。
--------	--------	---



4月の給食だよりには、中学校給食の栄養と役割について掲載されています。学校給食センターでは、栄養のバランスはもちろんのこと、事前に配付した「令和5年度 食に関する指導資料及び給食献立についての年間計画」に沿った献立を作成していきますので、生きた食育の教材としてご活用ください。

給食だより特集号は、給食が中学校に届くまでの様子等が掲載されています。配付対象は新入生になります。

給食一口メモについて

〔 学級と受取室の掲示用資料として配付しています。日付に合わせた掲示や指導にご活用ください。 〕

13日	入学・進級おめでとう献立
18日	春の味覚を味わう献立
25日	朝食は1日のスタートに大切なスイッチ



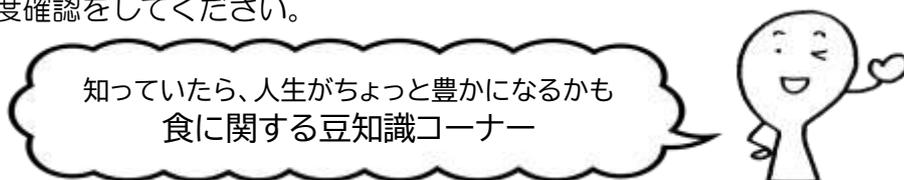
放送用資料について

〔 給食に関する内容やクイズとなっています。放送での読み上げ等にご活用ください。 〕

食育指導資料について

〔 年3回の発行になっています。中学生に知ってほしい食に関する内容となっています。掲示や授業等でご活用ください。 〕

食育指導資料には、短い給食の時間の中で準備をスムーズに行うヒントが掲載されています。また、食器の片付け方やごみの分別などについても書かれていますので、先生方も生徒とともに再度確認をしてください。



4月19日は「よいきゅうりの日」

きゅうりはとても水分の多い野菜です。そのため栄養がないと言われがちです。しかし、血圧を下げたり、むくみを解消したりするカリウムという栄養素が含まれています。

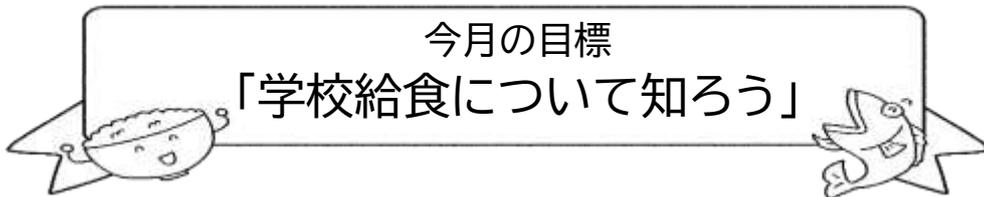
徳川光圀が「毒多くして能なし」ときゅうりのことを言うほど、当時は黄色くなったものを食べていたので、苦かったようです。また江戸時代、武士はきゅうりを輪切りにして食べなかったと言われています。その理由が「切り口が葵の御紋に見えるから」だったそうです。

4・5月は、新入生給食説明会を行うため、大宮学校給食センターのアドバイザーと栄養教職員で各中学校に伺わせていただきます。会場の事前準備等のご協力をお願いします。



≪教師用資料≫

4 月	給食指導資料	昨年度実施したアンケート結果から、教師用資料の内容を一新しました。学校給食センターから学校に配付している食に関する資料の紹介と活用方法を掲載するとともに、食に関する豆知識も併せて載せています。各種資料を使用し、食育の充実にご活用ください。
--------	--------	---

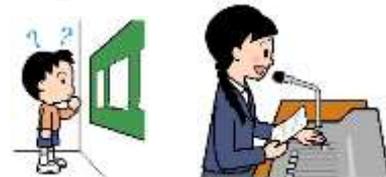


4月の給食だよりには、中学校給食の栄養と役割について掲載されています。学校給食センターでは、栄養のバランスはもちろんのこと、事前に配付した「令和5年度 食に関する指導資料及び給食献立についての年間計画」に沿った献立を作成していきますので、生きた食育の教材としてご活用ください。

給食だより特集号は、給食が中学校に届くまでの様子等が掲載されています。配付対象は新入生になります。

給食一口メモについて (学級と受取室の掲示用資料として配付しています。日付に合わせた掲示や指導にご活用ください。)

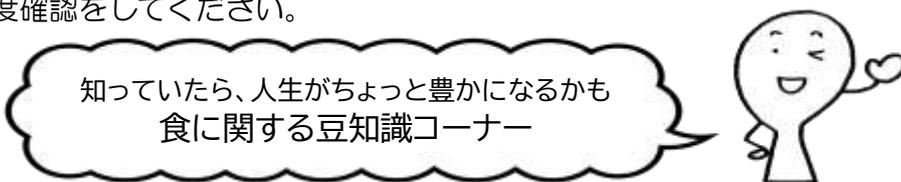
12日	入学・進級おめでとう献立
20日	春の味覚を味わう献立
25日	朝食は1日のスタートに大切なスイッチ



放送用資料について (給食に関する内容やクイズとなっています。放送での読み上げ等にご活用ください。)

食育指導資料について (年3回の発行になっています。中学生に知ってほしい食に関する内容となっています。掲示や授業等でご活用ください。)

食育指導資料には、短い給食の時間の中で準備をスムーズに行うヒントが掲載されています。また、食器の片付け方やごみの分別などについても書かれていますので、先生方も生徒とともに再度確認をしてください。



4月19日は「よいきゅうりの日」 

きゅうりはとても水分の多い野菜です。そのため栄養がないと言われがちです。しかし、血圧を下げたり、むくみを解消したりするカリウムという栄養素が含まれています。

徳川光圀が「毒多くして能なし」ときゅうりのことを言うほど、当時は黄色くなったものを食べていたので、苦かったようです。また江戸時代、武士はきゅうりを輪切りにして食べなかったと言われています。その理由が「切り口が葵の御紋に見えるから」だったそうです。

4・5月は、新入生給食説明会を行うため、大宮学校給食センターのアドバイザーと栄養教職員で各中学校に伺わせていただきます。会場の事前準備等のご協力をお願いします。



Aコース:18日

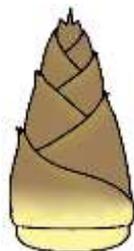
Bコース:20日

春の味覚を味わう献立

寒い冬を耐え抜いて旬を迎えた春野菜がスーパーなどに多く並んでいます。春野菜の特徴としては、ほろ苦さや香りの高いもの、鮮やかな緑色をしているものが多くあります。

Q

次の野菜のうち、春（3月～5月）に旬を迎えるものはどれでしょうか？



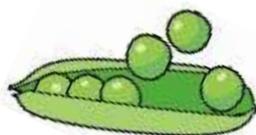
たけのこ

菜の花
(なばな)

アスパラガス



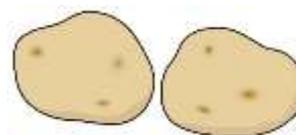
キャベツ



グリーンピース



たまねぎ



じゃがいも

答え

上記の野菜はすべて春に旬を迎える野菜です。

たけのこ、菜の花、アスパラガス、グリーンピースは、冷凍や缶詰等で食べることができますが、とれたてのものはこの時期にしか楽しめません。

また、キャベツやたまねぎ、じゃがいもは、一年中スーパーに並んでいますが、この時期のものは、みずみずしく甘みを増しています。

本日の献立

五目たけのこごはん 牛乳 さばの竜田揚げ
豚肉と春野菜のおかか炒め ヨーグルト

春に旬を迎える
たけのこ、キャベツ、菜の花を
使用しています。

令和5年 4月分 放送用資料

日	曜日	献立	給食センターより
10	月	ごはん ツナのしっとりふりかけ 牛乳 ししゃもの青のりフライ(2尾) 豆乳みそ汁	ご入学・ご進級おめでとうございます。新たな気持ちで新年度を迎えていることと思います。新しいクラスの友達や先生と楽しい給食の時間を過ごしてください。大宮学校給食センターでは、職員一同、安全安心で魅力ある給食を作りますので、どうぞよろしくをお願いします。 今日の「ツナのしっとりふりかけ」は、昨年度実施した学校訪問でリクエストのあった献立です。ごはんと一緒に食べてください。 1年生は小学校と比べると、ごはんの量が増えて「食べきれない」と思う人も多いと思います。中学生に食べてほしいごはんの量は、コンビニで売っているおにぎり2個分です。ごはんは、パンに比べると脂質が大幅に少なく、塩分はほぼありません。そのため、ごはんを一口でも多く食べて、午後からの勉強や部活に向けてのエネルギーを蓄(たくわ)えてください。
11	火	ごはん のりごまふりかけ 牛乳 あじの中華揚げ煮 ジャージャン豆腐 きよみ 清見オレンジ	大宮学校給食センターでは、およそ80名で9,200人分の給食を作っています。給食ができるまでには、野菜を洗ったり・切ったり・大きな釜で調理を行う人だけではなく、各中学校に給食を運ぶ人、給食作りがスムーズに行えるように事前準備をする人、献立を考える栄養士など、様々な人が働いています。 みなさんが給食を安全に食べられるのは、多くの人によって支えられていることを再認識し、感謝の気持ちをもって給食を食べてください。
12	水	ごはん 牛乳 野菜かき揚げ 天つゆ じゃがいものそぼろ煮 豚肉とごぼうの甘辛炒め	今日は“じゃがいも”をたくさん使った「じゃがいものそぼろ煮」です。日本では“男爵(だんしゃく)”、“きたあかり”、“インカのめざめ”などたくさんの種類のじゃがいもが収穫されています。給食では、3月から“メークイン”という品種のじゃがいもを使っています。このじゃがいもは、長時間煮てもくずれにくいので、煮込み料理に向いています。煮くずれが少ないため「じゃがいものそぼろ煮」を食べて、いつもよりじゃがいもが固いと感じる人がいるかもしれません。しっかり火は通っているので、安心して食べてください。
13	木	赤飯 牛乳 鶏の唐揚げ お祝いすまし汁 切干大根のピリ辛和え いちごゼリー	《入学・進級おめでとう献立》 新年度がスタートして1週間ほどたちました。新しいクラスでの生活もそろそろ慣れてきた時期ではないでしょうか。今日の給食は、入学や進級をお祝いする「赤飯」にしました。その昔、赤い色には魔力があり、災いをはらう力があると信じられていました。そこで、何か良くないことがあったときに、厄払い(やくばらい)に赤飯を食べていたそうです。その風習が変化して、お祝いの時にも赤飯を食べるようになりました。
14	金	キーマカレー(麦ごはん) 牛乳 キャベツのさっぱり和え メープルマフィン	みなさんは、食事の前後にあいさつをしていますか。この食事の前後のあいさつは、日本独自の文化と言われています。では、それぞれのあいさつの意味はわかりますか？「いただきます」は、肉や魚、野菜や米などもともと生きていた命をもらうことへの感謝の気持ちを表しています。また「ごちそうさま」は、食事を作るにあたり、食材を調達したり、調理をしたりするために駆け回っていただきありがとうございます。という意味があります。ぜひ、心をこめて食事の前後のあいさつをしてください。
17	月	ごはん 牛乳 あじフライ 小袋ソース キムチスープ いそかあ 磯香和え	今日は“のり”を使った野菜の和え物「磯香和え(いそかあえ)」です。昔から千葉県は“のり”の産地として有名です。江戸時代には、今の浦安から船橋、稲毛、蘇我までの海沿いの地域は、遠浅(とのおあさ)で“のり”の養殖によい環境だったことから、たくさんの“のり”がとられていました。そのことから、千葉県では“のり”を使った「太巻き祭り寿司」などの郷土料理が誕生しています。今では埋め立てられた場所が多いですが、市川市・船橋市・木更津市・富津市で“のり”の養殖がされています。

日	曜日	献立	給食センターより
18	火	五目たけのごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 豚肉と春野菜のおかか炒め ヨーグルト	<p>《春の味覚を味わう献立》</p> <p>今日は、この時期に旬を迎える食材を使った献立になっています。たけのこ、菜の花は春に出回る野菜です。そして、キャベツは、一年中食べることができますが、この時期は「春キャベツ」と呼ばれ、緑色が鮮やかで、甘みがあり、柔らかいという特徴があります。教室等に掲示する給食一口メモに春の野菜についてのクイズが掲載されています。ぜひ、目を通してください。</p>
19	水	黒糖パン 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースかけ ミネストローネ アスパラガスとコーンのソテー	<p>アスパラガスには、アスパラガスから発見されたことが名前の由来となった「アスパラギン酸」という栄養素を多く含んでいます。</p> <p>では、問題です。「アスパラギン酸」は体の中でどんな効果があるのでしょうか？</p> <p>①疲労回復 ②筋肉増量 ③貧血予防</p> <p>答えは、①の疲労回復です。スポーツドリンクや栄養ドリンクに「アスパラギン酸」が配合されているものもあります。アスパラガスの旬は4月から6月にかけてです。新年度が始まって疲れが出始めている時期かと思えます。「アスパラガスとコーンのソテー」を食べて疲れをとってください。</p>
20	木	ごはん 牛乳 鶏肉のピリ辛みそ焼き 生揚げの中華うま煮 キャベツのナムル アーモンド小魚	<p>今日は、春キャベツを使った「キャベツのナムル」です。キャベツの収穫量が多い都道府県は、1位：群馬県、2位：愛知県、3位：千葉県となっています。一年中食べることのできるキャベツですが、季節に合わせた品種があり、時期により収穫される種類や場所が違います。この時期は、千葉県で多くのキャベツが収穫されています。特に、千葉県銚子市は春キャベツの収穫量全国第1位です。春キャベツの甘みを感じて「キャベツのナムル」を味わって食べてください。</p>
21	金	麦ごはん 牛乳 ししゃものピリ辛焼き（2尾） 肉じゃが 小松菜の香味和え	<p>みなさんの家では「肉じゃが」に使う肉は、牛肉ですか？豚肉ですか？「肉じゃが」は、作る人の出身地などによって使われる肉の種類が違います。私たちが住んでいる東日本の多く地域で豚肉を使っています。しかし、西日本では牛肉を使って「肉じゃが」が作られています。</p> <p>では、問題です。「肉じゃが」はある料理をもとに生まれたと言われています。その料理とは、なんでしょうか？</p> <p>①豚汁 ②カレー ③ビーフシチュー</p> <p>答えは、③のビーフシチューです。明治時代の軍人がビーフシチューの味が忘れられずに、軍の料理人に作らせたという説があります。</p>
24	月	まーぼーどん 麻婆丼（ごはん） 牛乳 揚げぎょうざ 鶏肉と野菜の黒酢炒め	<p>今日は、ぎょうざを油で揚げた「揚げぎょうざ」です。東京オリンピックの選手村では、各国の選手からおいしいと絶賛で、当初の見込みの4倍近い量のぎょうざが提供されたそうです。ぎょうざは、もともと中国料理の一つで、日本にぎょうざが伝わった正確な時期は分かっていません。しかし、日本で初めてぎょうざを食べたのが、徳川光圀（とくがわみつくに）だと言われています。</p>
25	火	ごはん 牛乳 さばのおろし煮 豚汁 キムタク炒め	<p>では、問題です。キムタク炒めの「キムタク」とは、何を意味しているのでしょうか？</p> <p>①元SMAPの木村拓哉（きむらたくや）さん ②“キムチ”と“たくあん”のこと</p> <p>答えは、②の“キムチ”と“たくあん”のことです。この料理は、もともと「キムタクごはん」という長野県塩尻市（しおじりし）の中学校の栄養士が考えた人気メニューでした。その料理が全国に広がり、アレンジして作ったのが「キムタク炒め」です。“キムチ”の辛さと“たくあん”の甘じょっぱさのハーモニーを感じて、ごはんと一緒に食べてください。</p>

日	曜日	献立	給食センターより
26	水	ごはん 牛乳 いかのチリソースフライ 八宝菜 みしよかん 美生柑	美生柑(みしよかん)は、見た目や大きさがグレープフルーツに似ていることから「和製グレープフルーツ」と呼ばれています。しかし、グレープフルーツとは違う品種です。味は、苦味は少なく、さっぱりとした甘さがあります。美生柑は、栽培される場所や生産者によって呼び名を付けているため、いろいろな呼び方があります。「河内晩柑(かわちばんかん)」、「宇和(うわ)ゴールド」、「シューシーフルーツ」、「灘(なだ)オレンジ」など様々な商品名で販売されています。
27	木	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き すき焼き煮 大根とわかめの和え物	今日の魚は“さわら”です。“さわら”を漢字で書くと、魚へんに春と表します。“さわら”は「春を告げる魚」と昔から呼ばれているので、俳句では、春を表す季語となっています。しかし“さわら”の旬は地域によってさまざまです。4月から5月を旬とするのは、主に瀬戸内海で水揚げされた“さわら”をさします。私たちが住む関東ではおもに「寒ざわら」と呼ばれる12月から2月に収穫される脂がのった“さわら”が人気です。
28	金	セルフサンド(コッペパンズ ポテトコロッケのソースかけ) 牛乳 野菜と豆のスープ煮 フルーツポンチ	新型コロナウイルスの影響もあり、手洗いを確実にを行う習慣化ができていると思います。しかし、アルコールさえ手に付ければよいと満足している人はいませんか？手には、アルコールでは除去することができず、人の体の中に入ると悪さをする菌もあります。その一つが、感染性胃腸炎の原因となるノロウイルスです。トイレを使用したあと、食事の前に石けんで手を洗うことで防ぐことができます。特に、指と指の間、指先、親指は洗い残しが多いと言われています。給食の前には、確実に手洗いをする習慣を継続してください。