

# しよくいく 食育だより

た  
(食べてげんき)



こんねんど  
今年度もその日の給食献立についての  
メッセージを食育だよりとしておとどけします。

ほうそう き  
放送を聞いたり、読んだりしてください。

しょうがっこう がくねん すすむ しょくじ りょう ぶん  
小学校は学年が進むと食事の量が増えます。み  
なさんの成長に必要な量です。しっかり食べてく  
ださいね。

きゅうしょく まえ て たら  
給食の前は、手をきれいに洗ってください。

きゅうしょくとうばん  
給食当番さんはエプロン、帽子、マスクをきちん  
とつけ当番の仕事をしてください。



# しよくいく 食育だより

た  
(食べてげんき)



きょう ぎゅうしょく は、「ぎゅうにゅう、おやこどんぶり、  
おかかあえ、さくらもち」です。

かねしょうがっこう くどやまちゅうがっこう かねちゅうがっこう  
みなさんは給食が始まりました。

さくらもちをくるんでいる葉は本物のさくらの  
葉です。さくらの咲く時期に食べるのが春を感じて  
いいですね。少ししょっぱいのは、さくらの葉が塩  
漬けされているからです。

きょう あたら がくねん た さいしょ ひ  
今日は新しい学年で食べる最初の日です。しっ  
かりと食べてくださいね。 2019.4.8

# しょくいく 食育だより

た  
(食べてげんき)



きょう きゅうしょく は、ぎゅうにゅう、よもぎパン、  
クリームシチュー、じゃこサラダ」です。

きょう のパンは、パン生地きじによもぎがねりこまれ、  
あずき まぎ 小豆も混ざっています。よもぎもはる春を感じるた食べもの  
ですね。それからクリームシチューにはカルシウ  
ムをせつしゆ摂取するため、スキムミルクとぎゅうにゅう牛乳がはいっ  
ています。

じゃこサラダのじゃこは、いちどあぶら一度油であ揚げているの  
で、こう香ばしいです。

2019.4.9

# しょくいく 食育だより

た  
(食べてげんき)



きょう きゅうしょく きゅうにゅう いそべ  
今日の給食は、「牛乳、ごはん、ほねくの磯辺あげ  
しらあえ、あさりのみそしる」です。

今日のこんだては、わしょく だいひょうてき  
和食の代表的なこんだてです。  
しるもの しゅさい ふくさい  
汁物があり、主菜のおかず、副菜のおかずがありま  
す。

ふくさい とうふ しろ  
副菜の「しらあえ」は、豆腐が白いので「しらあ  
え」といいます。ごま、しょうゆ、さとう  
であじをつ  
けます。すこしまえ いえ あえもの  
少し前までは家でも作っていた和え物です  
が、さいきん へ  
最近は減っているかもしれません。

きゅうしょく あじ  
給食の味がみなさんのしらあえの味になるか  
もしれませんね。

2019.4.10

# しょくいく 食育だより

た  
(食べてげんき)



今日の給食は、「牛乳、パン、イチゴジャム、  
とりにくのバーベキューソースやき、鉄分たっぷり  
サラダ、きのこスープ」です。給食センターには  
たくさんの調理機具有ります。そのなかで今日の  
鶏肉をやいているスチームコンベクションオーブ  
ンのおはなしをします。この機械は焼きもの、む  
しもの、煮物といろいろな料理ができます。ごはん  
も炊けるんですよ。焼いている間はとてもいい  
においがします。できるだけ温かいものを食べて  
もらいたいので、焼きはじめの時間も工夫していま  
す。

2018.4.11

# しょくいく 食育だより

た  
(食べてげんき)



きょう きゅうしょく は、ぎゅうにゅう、すのもの、  
なっとう」です。すもの す はいって す  
の物です。すが入っている料理を食<sup>りょうり</sup>べると唾<sup>た</sup>液<sup>だえき</sup>がで  
てきますね。唾<sup>だえき</sup>液<sup>で</sup>ると消<sup>しょう</sup>化<sup>か</sup>がよくなります。す  
っぱい物<sup>もの</sup>は、げんき<sup>だ</sup>を出す<sup>す</sup>働き<sup>はたら</sup>もあります。

なっとう にほん でんとうしょく わかやまけん ふくむ  
納豆は日本の伝統食ですが、和歌山県を含む  
かんさいちほう なしみ たべもの  
関西地方では、あまり馴染みのない食べ物でした。

いま ていちゃく みちか しょくざい  
今はすっかり定着して身近な食材になりました。

なっとう だいす かこうひん しつ えいよう  
納豆は、大豆の加工品で、たんぱく質をはじめ栄養  
か たかいしょくざい きゅうしょく ざんしょく すくない  
価の高い食材です。給食でも残食の少ないお  
かずです。

2019.4.12

# しょくいく 食育だより

## た (食べてげんき)



きょう ぎゅうしょく は、きゅうにゅう、カレーライス、フルーツヨーグルト」です。

しゅしょく むぎ おはなし  
主食の麦ごはんのお話をします。いつものごはんに1割りむぎが入っています。むぎばかりというわけではありません。むぎ べいりゅうばく こめ かたち  
麦は米粒麦といって米の形にけす むぎ  
削られた麦です。こめ たくとき  
米と炊く時に、なじみがよい  
ためです。おもにカレーやどんぶりのひに、むぎ  
飯にしています。

むぎ い しょくもつせんい おお  
麦を入れると食物繊維が多くとることができます。

2018.4.15

# しょくいく 食育だより

た  
(食べてげんき)



きょう きゅうしょく きゅうにゅう げんりょう  
今日の給食は、「牛乳、減量パン、やきそば、  
アスパラガスとコーンのサラダ、のむヨーグルト」  
です。げんりょう  
減量パンは、いつものパンに比べて少し小  
さいパンのことです。きゅうしょく ぱん  
給食のパンにはスキムミル  
クが入っています。大きさは学年にあわせて4種類  
あります。ようちえんよう しょうがっこうていがくねんよう しょうがっこう  
幼稚園用、小学校低学年用、小学校  
こうがくねんよう ちゅうがっこうよう  
高学年用、中学校用です。パン屋さんは、かつらぎ  
ちょう おおたにしょくひん  
町の大谷食品さんです。アスパラガスのサラダの  
アスパラはアスパラギンさんというえいようそ  
酸という栄養素が入って  
います。アスパラガスからはっけん  
発見したのでその名が  
つきました。つか  
疲れにくい働きがあります。おうちの  
ひと おしえて  
人にも教えてあげてくださいね。 2019.4.16



# しよくいく 食育だより

た  
(食べてげんき)



きょう ぎゅうしよく は、ぎゅうにゅう、にくそぼろごはん、はるさめ  
今日の給食は、「牛乳、にくそぼろごはん、春雨  
たまご  
と卵のスープ、いちご」です。

にくそぼろごはんは、ぶたにくと、とりにくのひ  
にく つか  
き肉を使っています。野菜はにんじんとたまねぎそ  
れからうすいえんどうがはい  
はい  
れからうすいえんどうが入っています。うすいえん  
どうはこれからがしゅん  
しゅん  
旬です。えんどうはさやのなか  
なか  
に入っています。おうちでもかわ  
かわ  
皮をむいたことがある人  
が多いかと思ひます。えんどうまめ  
まめ  
豆ごはんにするのも  
おいしいですね。れいとう  
れいとう  
冷凍しておくとほそん  
ほそん  
保存がききます。  
グリンピースという、よくわかりますね。

2018.4.17

# しょくいく 食育だより

た  
(食べてげんき)



きょうのきょうしょくは、「ぎゅうにゅう、パン、とりにくのレモンソース、コールスローサラダ、あさりのチャウダー」です。レモンソースはさとう、しょうゆ、レモン果汁をあわせてかねつします。レモン果汁がはいっていますからさっぱりしておいしいですね。

きょうしょくのとりにくは、ムネ肉とももの肉どちらも使っています。たてのせんいがあるほうがむねにくです。にくがたてにさけるようにわれませう。ためしめてみてください。いちごも九度山町内のおくのうえんさんからのうにゅう納入してもらっています。

2018.4.18

# しよくいく 食育だより

## た (食べてげんき)



きょう ぎゅうしょく は、「ぎゅうにゅう、ごはん、ひじきのり、  
さけの しおこうじ やき、こうやとうふ とたけのこのにもの、  
ミニトマト」です。こうやとうふ は名のとおりに こうやさん が  
はっしょう たべもの です。とうふ をかんそう させていますから  
なまの とうふ よりカルシウムが おおく になります。たけの  
こも じもと でとれたものをつか っています。にもの 煮物はごは  
んがすすむおかずのひとつです。たべのこし のないよ  
うにじょうずに もりわ けましょう。きょう はしろいごは  
んのおともに、ひじきのりをつけています。ひじき  
のりには てつぶん がたくさん入っています。

2018.4.19

# しょくいく 食育だより

た  
(食べてげんき)



きょう きゅうしょく は、ぎゅうにゅう ごはん、はっぽうさい あげ  
しゅうまい」です。

きゅうしょく つか たけのこ じばさん  
給食で使っている竹の子は、すべて地場産のも  
のです。おもに九度山町内古沢のものと橋本市内  
のものです。いまごろ がつ ねんぶん たけのこ ほ  
て塩漬けされている頃です。どちらもやわらかくて  
おいしいです。きょう はっぽうさい きんようび にももの  
たけのこ つか  
竹の子を使っています。

ラーメンのトッピングにあるメンマは、たけのこ  
かこう  
加工なんですよ。

2018.4.22

# しょくいく 食育だより

## た (食べてげんき)



きょうのきゅうしょくは、「ぎゅうにゅう、パン、スパゲティミートソース、はるやさいサラダ、オレンジ」です。

はるやさいのだいひょうがアスパラガスですね。アスパラガスのそだちかたは、たけのことにています。じめん  
のしたにあるくきがわかれて、ちじょうにニョキニョキと出  
てきます。出てきたくきぶぶんをしゅうかくします。そだてかた  
はなえをうえてねんごろまではしゅうかくせず、ねんめ  
からしゅうかくしはじめます。そのごは10ねんくらいしゅうかく  
することができます。えいようめんでは「ビタミンやミネラ  
ルをバランスよくふくんでいます。アミノさん酸のアスパ  
ラギンさんはアスパラガスからはっけんされました。

2018.4.23

# しょくいく 食育だより

## た (食べてげんき)



きょう きゅうしょく は、きゅうにゅう、いわしのきしゅうに、ごまあえ、けんちんじる」です。

きょう にざかな きゅうしょく かくれたにんきりょうり  
今日のような煮魚は、給食では隠れた人気料理  
です。どのクラスも残食がほとんどありません。  
いいことですね。いわしには、は ほね もと  
ルシウムとその吸 収 を助けるビタミンDが両方  
ふくまれて せいちょう そくしん はたらき  
含まれています。また成長を促進する働きのある  
ビタミンB2もおおくふく  
多く含まれています。

いわし なまえ ゆらい かいちゅう おおがた さかな  
鰯の名前の由来は、海中で大型の魚のえさにな  
ることや、みすあげ  
水揚げされてからいたみやすいからの  
ようです。

2018.4.24

# しょくいく 食育だより

## た (食べてげんき)



きょう ぎゅうしょく は、ぎゅうにゅう カットパン、  
ソーセージ、キャベツとにんじんのソテー、  
シュリンプポタージュ」です。切り目の入ったパ  
ンにソーセージと、いためたやさい しょうす  
べてください。またトマトケチャップのこぶくる  
ています。ソーセージは、しょうがっこう ようちえん なが  
のが1本で、ちゅうがっこう は短いものが3本です。

にんじんは、油でいためるとカロテンのきゅうしゅう  
がいいので、やさい のこさず みんな た  
ロテンは、め びはだ にはたら  
きがあります。

2018.4.25

# しよくいく 食育だより

た  
(食べてげんき)



きょう ぎゅうしよく は、ぎゅうにゅう  
今日の給食は、「牛乳、ごはん、あげししゃも、  
おかかあえ、とんじる」です。

びきまる た べる さかな ほね  
ししゃもは、1匹丸ごと食べる魚です。骨ごと  
た  
食べるのでカルシウムを取ることができます。

ぎゅうしよく あげる ちょうりきかい  
給食センターで揚げる調理機械はフライヤー  
といます。あぶら かん  
油は1とう缶で(18L)4缶の油  
つか  
を使います。

ぎゅうしよく つかうあぶら こめあぶら しよう  
給食センターで使う油は米油を使用していま  
す。こめあぶら ちょう つ のしよくひん つく  
米油はかつらぎ町の築野食品で作られてい  
ます。

2018.4.26