

所属 県立結城特別支援学校氏名 田之岡 有紀

献立名	給食時における指導内容資料 (<u>放送</u> ・掲示・学級訪問 ○で囲む)
白飯	・お米は、茨城県で収穫された「ゆめひたち」というお米を使っています。茨城県はお米の成長に適した気候のため、お米の生産が盛んな土地です。平成25年産のお米の生産量は、全国で第5位になるほど、全国でも有数のお米の生産地です。
牛乳	・牛乳はカルシウムという栄養素が他の食品に比べて多く含まれています。カルシウムは、骨や歯を丈夫にする大切な役割をもった体に欠かせない栄養素です。給食の牛乳1本を飲むと1日に必要なカルシウムの約1/3を摂取することができます。さらに給食では、成長期の児童・生徒のみなさんのために、おかず等からもカルシウムを摂取しているため、カルシウムが多い食事となっています。
さけ竜田のおろしソースかけ	・さけは9～11月が旬の食材です。さけは、川で生まれて海に下り、数年後成長した後生まれた川に戻って産卵をして死亡する魚です。この時期のさけは、脂がのっていておいしくいただけます。また、だいこんおろしは消化を助ける消化酵素が含まれているのでお腹にやさしい食品です。また、たんぱく質や脂肪の消化も助けてくれるため、焼き魚に相性のいい食品でもあります。
大豆ときゅうりの酢の物	・大豆ときゅうりと白菜は茨城県産のものを使っています。大豆は、「畑のお肉」といわれる程、良質なたんぱく質を他の食品よりも多く含んでいます。大豆は、そのままでは組織がかたく、消化しにくいので、豆腐や油揚げ、みそ、しょうゆ、納豆等さまざまな加工品に加工されて食べられてきました。
豚肉とこまつなのみそ汁	・豚肉とこまつな、にら、みその4つは茨城県産のものを使っています。その中でも、みそは結城市内の秋葉糶味噌醸造(株)で作られているものを使っています。結城市で作られている食品を味わって食べましょう。