







所属 筑西市立大村小学校

氏名 吉原由希子

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)
ホキの根菜あんかけ	<p>茨城県はレンコンの生産量が日本一です。霞ヶ浦周辺の田んぼでたくさん栽培されています。</p> <p>レンコンは食物繊維やビタミンCが豊富で風邪や便秘予防に効果があります。</p> <p>また、レンコンは穴が開いていることから「先が見える、見通しがきく」縁起物としてお正月やおめでたい料理の時には欠かすことのできない食べものです。</p> <p>今日はあんかけにれんこんを入れました。あんかけには他にも生姜や野菜が入っていて体を温め、元気にし、体を癒やしてくれます。</p>
さつまいもとブロッコリーのクリーミーごま和え	<p>茨城県ではさつまいもの生産量は全国第2位です。</p> <p>さつまいもはやせた荒地でも育てることができ、江戸時代の飢饉のときには多くの人々の命を救ってきました。日本には1600年頃、鹿児島県に初めて伝わりました。そのころ鹿児島県は「薩摩の国」と呼ばれていたため、「薩摩芋」と呼ばれるようになりました。</p> <p>さつまいもには、でん粉がたくさん入っているのでエネルギーのもとになります。また、おなかの掃除をしてくれる食物せんいも入っています。</p> <p>さつまいもは甘くておやつとして食べることも多いです。今日は和え物にしました。</p> <p>茨城県のさつまいもをおいしくいただきます。</p> <div style="text-align: right;">   </div>
県産野菜のピリッとスープ	<p>今日のスープには筑西市でつくられた味噌と筑西キムチの素となるヤンニョムが使われています。味噌は皆さんの地元の米と大豆を原料に、明野でつくられています。長い時間をかけて、一つ一つの作業を丁寧に行い、つくってくれています。筑西キムチは筑西野菜や果物を使った和テイストのおいしいキムチです。皆さんに喜んで食べてもらえるようにつくられた愛情のこもったおいしい味噌やヤンニョムと茨城県でつくられた野菜や豆腐と合わせてつくったスープは最高の味になっています。自分たちの住んでいる地域でつくられたものをこうしていただけるのはとても幸せなことですね。</p> <div style="text-align: center;">   </div>
梨	<p>茨城県では梨の生産が盛んで、梨生産の90%を占める赤梨「幸水」「豊水」は全国一の栽培面積と生産量を誇ります。なかでも筑西市の旧関城町は県内屈指の梨の産地として知られています。江戸時代には栽培が始められ、日本で最も古い梨の産地ともいわれています。梨には水分が多く、のどの渇きをいやしてくれたり、熱を冷ましてくれるはたらきがあります。</p> <p>住んでいる市でつくられた梨を給食で食べられるのは嬉しいですね。おいしくいただきます。</p> <div style="text-align: right;">   </div>