



令和 8 年度 4 月分 ひとくちメモ



国富町立学校給食共同調理場

日 (曜日)	行事食 など	献立名	ひとくちメモ
8 水		黒糖パン ポークビーンズ 新たまねぎのサラダ	新年度が始まりました。新しい学年、学級で元気に過ごすためにも、健康な体づくりが必要です。学校給食は、みなさんの豊かな人間性を育み、勉強やスポーツに必要なエネルギーや栄養バランスを考え、旬の食材や地元の食材を取り入れて作られています。そして、この一ロコモでは、給食に込められた思いや食べ物に関する情報を発信しています。みなさんの食生活に役立つ情報もたくさんあるので、毎日の給食と合わせてチェックしましょう。
9 木	中学校入 学式	麦ご飯 芋炊き 梅おかか和え	芋炊きの発祥は愛媛県大洲市です。江戸時代に始まった歴史ある郷土料理で「おこもり」という親睦行事で振る舞う踊りに、各自が地元名物の里芋を持ち寄ったのが起源だそうです。いまは河川敷などの屋外で里芋や鶏肉、こんにゃく、しいたけなどの具材を鍋で炊き、火勢で宴会を楽しむよう変わってまいりました。
10 金	国富町郷土料理	麦ご飯 千切大根のみそ汁 かつお南蛮	世界の温帯から熱帯地域の海を大群で回遊するカツオ。英語圏では、マグロもカツオも「tuna」と呼び、区別しませんが、日本では同じカツオでも、季節によって呼び名が変わります。春から夏にかけて、エサを求めて北上する「上りカツオ」は「初ガツオ」として珍重(めづらしいものとして大切に)され、秋に産卵するために南下する「下りガツオ」または「戻りガツオ」は、脂がのっておいしいとされます。今日は、今が旬のカツオを使った、南蛮漬です。
13 月		麦ご飯 けんちん汁 ズッキーニと鶏肉のBBQソテー	今が旬の国富町産の食材があります。それは、ズッキーニです。ズッキーニという名前は、イタリア語で「小さなかぼちゃ」という意味があります。見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。ズッキーニの栄養は、カロテン、ビタミンB群、ビタミンC、食物繊維が豊富に含まれています。また、宮崎県はズッキーニの生産量が日本一で、国富町でもたくさん生産されているのです。これから、国富町産のズッキーニにも注目してくださいね。
14 火		麦ご飯 米粉のチキンカレー フレンチサラダ	学校給食は、みなさんの成長に合わせて献立が作られています。給食の献立表を見てみると、それぞれの食材がもつ栄養的な役割で分類されています。つまり、栄養バランスを考えるときは、食材の組み合わせも考えているのです。健康な体づくりのために、作られている給食なので、自分の成長のためにしっかりとよく食べて食べましょう。
15 水		コッペパン 春野菜のスパゲティ ズッキーニのサラダ	食事の前に「いただきます」、食事が終わったら「ごちそうさまでした」、このあいさつを感謝の気持ちを含めて言えていますか? 「いただきます」には、動物や植物の命をいただくことへの感謝の気持ち、「ごちそうさまでした」には、食事ができるまでにかかわってくれた人への感謝の気持ちが込められています。給食時間に限らず、家の食事でも「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつを感謝の気持ちを含めて言えるといいですね。
16 木		麦ご飯 マーボー豆腐 ほうれん草のごまサラダ	今日は豆腐に関するクイズです。豆腐は何から作られているでしょう。①牛乳 ②大豆 ③ごは ん 正解は②番の大豆でした。大豆と水を一桶にすりつぶして、絞ったものをかためたのが豆腐です。栄養満点な食べ物です。
17 金	() 世界の料理 ()	麦ご飯 野菜とフォーのスープ 酢豚	学校給食では、日本の料理だけでなく、世界の料理も登場します。みなさんにいろいろな世界の料理のことも知ってほしいという思いを込めています。今日の世界の料理は、ベトナムの「フォー」です。米粉でできている麺で、うどんのようにコンガクなくツルツルと飲み込んでベトナムで人気です。高級料理店から街の屋台までどこでも食べることが出来ます。ベトナムではラーメンやそばのようにすすって食べるのはマナーに反し、レンゲの上にスープと麺をのせて食べるのが正式な食べ方だそうです。
20 月		減量麦ご飯 山菜うどん 千切大根の酢の物	うどんは、日本を代表するめん料理の一つです。小麦の栽培の盛んな地域を中心に郷土食として古くから日本全国で食べられてきました。現在でも、子どもからお年寄りまで好んで食べられているうどん。このうどんの特徴は、たんぷんが、小麦粉をこねているときに作られているグルテンで守られているため、食べやすい形になり、めん類の中でも消化吸収もとてもよい高エネルギー食品であることです。
21 火	ひむかの日 献立	麦ご飯 鶏だんご汁 ひむか弁	月に一回ある「ひむかの日」の献立。この日の献立は、地元の食材をたくさん使った給食を作っています。みなさんには、この「ひむかの日」で食べる給食をとおして、宮崎県や国富町の食材を覚えてほしいという思いが込められています。国富町の食材は、きゅうり、ピーマン、千切大根、にら、ズッキーニなどがあります。地元の食材を使っているのだから、安心して、そして新鮮でおいしく作ることができています。生産者のみなさんにも感謝して、いただきます。
22 水	お祝い 献立	コッペパン コーンスープ 照り焼きハンバーグ 添えキャベツ お祝いいちごゼリー	今日は、1年生の入学と進級したみなさんをお祝いする気持ちを込めた献立です。みなさんが、これから1年間、健康な体で元気に楽しく学校生活を送ることができるように、思いを込めて給食を作りました。給食時間は、食事マナーを守りましょう。そして、この一ロコモをしっかり聞いて、食べ物のことを知ってください。給食を味わって、楽しく食べてくださいね。次に片づけ方の連絡です。お祝いデザートのカップ、フタ、スプーンは、紙ゴミです。
23 木		麦ご飯 親子丼 きゅうりの梅酢和え	食事の時、背筋をピンと伸ばしていますか。見た目も良く、食べやすい姿勢です。背中を曲げた「犬食い」をしていると、胃と腸の位置が乱れ、食べ物の消化吸収率が下がります。背筋をピンと伸ばして食べるポイントを紹介するので、やってみましょう。まずは、いすに深く座ります。次に、背もたれに寄りかからないようにします。そして、机と体はこぶし1つ分あけます。最後に、両足を床につけます。背筋を伸ばして食事をするのを意識してみましょう。
24 金		麦ご飯 若竹汁 魚のオーロラソース炒め	今月の給食には、春の食材がたくさん使われていたことに気付いたでしょうか。今が一番おいしくて、栄養価が高い時期のことを「旬」といいます。特に、今日の若竹汁に使っている「たけのこ」は、今が旬の食べ物です。「たけのこ」には、カリウムやマンガンなどのミネラルや食物繊維が豊富に含まれています。栄養価の高い旬の食べ物を積極的に食べて、体の調子を整えましょう。
27 月		麦ご飯 豚汁 いわし生姜煮 野菜の二色和え	じゃがいもが日本に伝わったのは、1600年ごろ。今のインドネシアのジャカルタから長崎に伝わったといわれています。じゃがいもには、炭水化物、ビタミンC、カリウムが豊富に含まれています。野菜に含まれているビタミンCは、煮ると水に溶け出しやすいのですが、じゃがいもは、加熱によって「でんぷん」がりのような状態になり、ビタミンCが溶け出すのを防ぐことができます。今日の「豚汁」には、じゃがいものビタミンCがたっぷり入っていますので、よく食べて栄養補給をしましょう。
28 火	かみかみ 献立	麦ご飯 肉じゃが 五穀豆のだしマヨ和え	豚肉は、牛肉や鶏肉と同じように、たんぱく質やビタミンB2が豊富な食品です。ビタミンB2は、たんぱく質や脂質、炭水化物が体の中で利用されるときに必要な酵素の働きを補助成分(補酵素)になります。ビタミンB2が不足すると、皮膚や粘膜が炎症を起こして、口内炎になったり、抵抗力が弱まったりします。他の肉と比べて、豚肉には特別多く含まれるものが、ビタミンB1です。これも、エネルギーを作り出すのに必要な栄養素の一つです。
29 水		昭和の日	
30 木		麦ご飯 チンゲン菜のスープ ホイコーロー	給食当番の身支度を正しくできていますか。給食当番の身支度は、手洗い消毒をして、かみの毛や食中毒を起こす菌などを給食に入れないために行います。他にも帽子の中にかみの毛がはみ出さないようにしまったり、マスクで鼻や口をおおったりもします。そして、洗濯した清潔な給食着を身につけます。また、給食当番以外の人にも、給食の前には、手洗い消毒をし、清潔な状態で待ちましょう。給食の準備を衛生的に清潔に行うために、みんなで協力してできるといいですね。