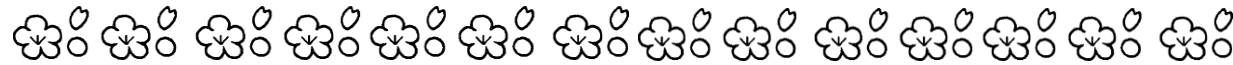




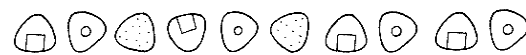
ひとくちメモ 2025年4月 川内学校給食センター



新年度が始まりました。給食センターでは、みなさんの健やかな成長と健康のために、今年度も安全でおいしい給食を目指していきます。
みんなで協力して準備にとりかかり、楽しい給食時間を過ごしましょう。
苦手なものも、食べてみるとおいしいと感じられるかもしれません。少しずつチャレンジしてみましょう。



むぎごはん【A：8日】【B：9日】から



学校給食では、ごはんに大麦を混ぜています。大麦には食物繊維が多く含まれていて、腸内環境を整え生活習慣病を予防する働きがあります。江戸幕府を開いた徳川家康が長生きをしたのは、毎日麦ごはんを食べていたおかげだという説もあり、平均寿命が37歳だった時代に、徳川家康は75歳まで生きたようです。

また、ごはんやパンなどの主食はエネルギーのもとになる食品です。成長期には、日々の生活だけでなく体が大きくなるためにも多くのエネルギーが必要です。できるだけ残さず、毎日しっかり食べましょう。

さつまさんだい食育の日

毎月19日の「食育の日」に合わせ、鹿児島県の郷土料理や地場産物を取り入れた『さつまさんだい食育の日』を実施します。毎月19日か、その前後に実施する予定です。

さつまさんだいまい 薩摩川内米ごはん・さつま汁・きびなごのかば焼き【A：16日】【B：17日】

薩摩川内米ごはんは、薩摩川内市の豊かな環境で大切に育てられた米を使用しています。
さつま汁は、鹿児島県の郷土料理で、鶏肉入りの具だくさんみそ汁です。その昔、江戸時代の薩摩藩土の間では、戦への気持ちを高めるために鶏どうしを戦わせる「闘鶏」が行われていました。負けた鶏を料理して食べたのが、さつま汁の始まりと言われています。
きびなごは薩摩川内市の市魚で、鹿児島県全体の漁獲量の約半分が甕島近海で漁獲されています。骨がありますが丸ごと食べられるので、よく噛んで食べましょう。

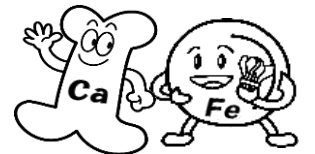


さんさい 山菜スパゲッティ【A：17日】【B：16日】

野山でとれ、食べられる植物を「山菜」と言います。山菜には少し苦みがありますが、その苦み成分が、冬の間に体に溜まった疲れをとり、元気に活動できるように助ける働きをします。今回は、わらびやたけのこなどの山菜を使ってスパゲッティにしました。この時期ならではの味を楽しんでください。

CaFeメニュー

～Ca（カルシウム）やFe（鉄）が多くとれる一品～



今年度は、成長期のみなさんに特に意識してとってほしい「Ca（カルシウム）」や「Fe（鉄）」を多く含む料理を、それぞれの元素記号を使って『CaFeメニュー』と題し、毎月の献立に取り入れます。

ちゃい さかな お茶入り魚そば【A：24日】【B：25日】

今月はCa(カルシウム)アップの一品です！

シラス干しなどの小魚には、カルシウムが豊富に含まれます。カルシウムは、身長を伸ばすだけでなく筋肉や神経の働きにも深く関わっています。成長期には大人より多くのカルシウムが必要なので、1日3回の食事で毎日コツコツと取る必要があります。今回はシラス、サケ、カツオの3種類の魚と、お茶の葉が入ったそばです。ごはんと一緒に食べましょう。
この一皿で【小学校は98mg】、【中学校は122mg】のカルシウムをとることができます。



たけのこごはん・かしわもち【A：28日】【B：30日】

5月5日はこどもの日です。「端午の節句」とも言われ、こどもたちが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。今回は少し早めのこどもの日メニュー。旬は春に収穫の時期を迎えます。生命力が強く、成長も早いことから「すくすくと健やかに育てほしい」と願いを込めて、こどもの日に食べられている食材の一つです。今回は鶏肉や油揚げが入ったたけのこごはんです。

かしわもちは、小豆あん入りの餅を柏の葉で包んだ和菓子です。柏の葉は、新芽が育ってから古い葉が落ちることから「家系が途切れない」縁起物として江戸時代から食べられてきました。柏の葉は香りづけのために付いているため、外して餅だけ食べてください。

