



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)
鶏肉の梨ソース焼き	<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。今日は茨城県で育った梨の缶詰を使って鶏肉の梨ソース焼きを作りました。梨のほんのりとした甘さが出ていておいしいです。</p>
レンコンのうめえ～サラダ	<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。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。今日はマヨネーズに刻んだ梅を少し入れてさっぱりとしたサラダにしました。おいしくいただきますよ。</p> <div data-bbox="542 884 1101 1097" style="border: 2px solid pink; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block; text-align: center;"> <p>よく噛んで食べるともっ とおいしくなるよ！ 味わって食べよう♪</p> </div> <div data-bbox="1117 952 1316 1187" style="text-align: right;">  </div>
明野の手作りみそ汁	<p>今日のみそ汁に使っている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。作っている所の名前は「明野ふれあい工房」というところです。皆さんに喜んで食べてもらえるように長い時間をかけて、一つ一つの作業を丁寧に行い、つくってくれています。</p> <p>そんな愛情のこもったおいしい味噌と茨城県でつくられたさつまいもや小松菜、大根、豆腐、油揚げと合わせてつくったみそ汁は最高の味になっています。</p> <p>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 data-bbox="1181 1366 1500 1612" style="text-align: right;">  </div>
ぶどう(巨峰)	<p>ぶどうは8月～10月上旬に旬を迎える果物です。</p> <p>今日のぶどうはさつまいもやごぼう等の野菜をセンターに届けてくれている業者さん「まるしま食品」のご家族がつくってくれたものです。下妻市で育てたものをもってきてくれました。いつもお世話になっている方がつくっていると大切にいただかなければいけないですね。</p> <p>ぶどうにはブドウ糖や果糖などの糖が多く含まれていてエネルギーになります。疲労回復効果があるので、疲れたときにぶどうを食べると疲れが少し和らぐかもしれません。つくってくれた人に感謝の気持ちを込めて、いただきますよ。</p>