

きゅうしよく

ひとくちメモ



4月10日(月)

今日の献立は、「野菜かき揚げ天井・牛乳・きゃべつのピリッと漬け・五目みそ汁」
です。残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「**新学期初めての給食**」についてです。

今日から新しい学年での給食が始まりました。給食の味はどうですか？

みなさんも新たな気持ちでスタートしたことでしょう。元気に勉強や運動を

がんばるためにも、目標を持って、すこしでも苦手な物が少なくなるよう、

努力してください。給食センターでは、約500人分を9人の調理員さんで、心をこ

めておいしい給食を作ります。残さないように食べてください。



きゅうしよく

ひとくちメモ



4月11日(火)

今日の献立は、「ミルクパン・ミカンジャム・牛乳・プレーンオムレツ・

コールスローサラダ・コーンシチュー」です。残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「**まず牛乳を飲もう**」についてです。

みなさんは「いただきます」のあいさつの後、まず何をしますか？

牛乳を開けて一口飲みますよね。これは、「これからお腹に食べ物が入りますよ」とい

う、からだへの合図です。「冷たいから飲むのはいやだ」とか、最後の一気飲み・・では

なく、お腹への合図を送ってから、食事を始めてください。牛乳には、骨や歯をじょうぶ

にしてくれるカルシウムが多く含まれています。また、体を作るたんぱく質も多いので、

成長期のみなさんには、とても大切な食品です。また、にんじんなどの色の濃い野菜

多い、ビタミンAも多く含まれています。



きゅうしょく

ひとくちメモ



4月12日(水)

今日の献立は、「手巻きずし・牛乳・けんちん汁・さくらゼリー」です。

のこ残さず食べましょう。



今日のひとくちメモは、「酢」についてです。

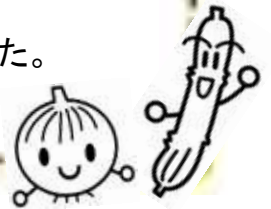
酢は味をつけるほかに、食べ物を腐りにくくしたり、細菌を殺したりする力が

あります。ほとんどの菌は、酢の中では10分以上、生きることはいけません。酢に

は、いろいろな種類があり、米を原料とした米酢やりんご酢、果実酢などがあります。

酢の酸味や香りが、胃酸を多く出し、消化吸収を助けてくれるので、食欲がない時に

は、酢を使った料理をおすすめします。今日は、ご飯に入れて酢めしにしました。



きゅうしょく

ひとくちメモ



4月13日(木)

今日の献立は、「黒パン・牛乳・焼きそば・ツナと大根のサラダ・オレンジ」です。

のこ残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「焼きそば」についてです。

今日から小学1年生の給食が始まりました。今日の献立は、みなさんの

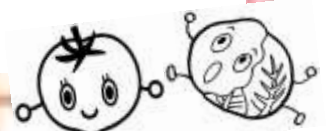
大好きな焼きそばです。焼きそばは、ソース味がとても食欲をそそります。焼きそばは

中華料理のひとつですが、中華料理の焼きそばは、麺を揚げてあんをかけた「かた焼

きそば」です。日本で食べられているソース味の焼きそばは、日本で作られた料理で

す。焼きそばは、たくさんの野菜を使って作っているので、野菜をおいしくたっぷり食べ

ることができます。



きゅうしょく

ひとくちメモ



4月14日(金)

今日の献立は、「^{きょう こんだて}麦ご飯・^{むぎ はん}牛乳・^{ぎゅうにゅう}ポークカレー・^{ふくじん づ}海藻サラダ・^{のこ}福神漬・^たチーズ」
です。残さず食べましょう。



今日のひとくちメモは、「カレー」についてです。

みなさんの大好きなポークカレー。カレーとは、インドのタミル語で「ソース」の意味です。カレー粉は、食欲をそそる香りのコリアンダーやクミン、舌を刺激する辛さのある、とうがらしやマスタード、カレーの色のもとになるターメリック、他にもにんにくやしょうが、シナモンなど、20種類以上のスパイスを合わせたものです。日本は、インドについて、世界で二番目に多くカレーを食べる国です。



きゅうしょく

ひとくちメモ



4月17日(月)

今日の献立は、「^{きょう こんだて}ご飯・^{ぎゅうにゅう}牛乳・^{はじ}おろしハンバーグ・^{きゅうしょく}ごぼうサラダ・^いワンタンスープ」
です。残さず食べましょう。

いただきます



今日のひとくちメモは、「いただきます」についてです。

みなさんは、「いただきます」といって給食を食べ始めましたね。

「いただきます」というのは、食べようとしている料理の、材料になってくれたものへのあいさつです。私たち人間は、動物や植物などの多くの命をいただき、自分の命をつないでいます。食べ物をむだにすることは、多くの生き物の命を、むだにすることになります。ですから食事の前には、感謝の気持ちをこめて、「いただきます」をいい、できるだけ残さないよう食べてください。



きゅうしょく

ひとこメモ



4月18日(火)

今日の献立は、地産地消献立の「ミルクパン・イチゴジャム・牛乳・豚肉コロッケ・アスパラ入りサラダ・野菜スープ」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「地産地消」についてです。

地産地消という言葉は、聞いたことはありますね。その土地でとれたものをその土地で消費する、食べるというのが「地産地消」です。毎月1回、「地産地消の献立」を実施します。給食では、米、牛乳、肉、野菜など、できるだけ県内や地元でとれたものを、使うようにしています。今月は、日光市でとれた新鮮なアスパラを使ってサラダにしました。よく味わって食べてください。



きゅうしょく

ひとこメモ



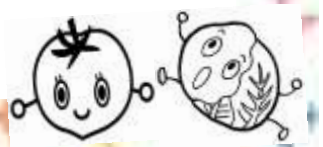
4月19日(水)

今日の献立は、「ご飯・牛乳・さばのみそ煮・切り干し大根煮・豚汁」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「ごちそうさま」についてです。

「御馳走様」と漢字で書きます。これは、「食事をつくるために材料を育てたり、集めたり、料理したりとかけまわってくださりまして、ありがとうございます。」という意味があります。このように多くの人たちがかかわって、食事ができ上がります。食事のあとは、感謝の気持ちを忘れずに、声に出して「ごちそうさま」をいしましょう。

ごちそうさまでした



きゅうしょく

ひとこメモ



4月20日(木)

今日の献立は、「コッペパン・チョコパテ・牛乳・スパゲティナポリタン・
ビーンズサラダ・あまなつゼリー」です。残さず食べまし。

今日のひとこちメモは、「チョコレート」についてです。

チョコレートは、昔メキシコでは、薬として飲まれていました。これを飲めば、
いつまでも年を取らないと、信じられていました。昔のチョコレートは、とても苦い味
でしたが、今では、とても甘くおいしくなり、みなさんの大好きなお菓子になってい
ます。でも本当は、チョコレートには血液の流れをよくするビタミンEや、便秘を
防ぐ食物繊維が多く含まれ、疲れた時に食べると元気になるなど、薬に似た効果
があります。



きゅうしょく

ひとこメモ



4月21日(金)

今日の献立は、入学・進級お祝い献立の「赤飯・牛乳・とり肉のから揚げ・
ごま和え・すまし汁・お祝いクレープ」です。残さず食べましょう。

今日のひとこちメモは、「お祝い献立」についてです。

みなさん、入学、進級おめでとうございます。今日は、お祝の気持ちを込め、
赤飯と紅白はんぺんのすまし汁、お祝いクレープの献立にしました。赤飯は、弥生時代
から食べていましたが、その頃食べていたのは、日本に最初に入ってきた米、赤米で
す。昔、米はとても貴重なもので神様に供えたり、お祝いの時にしか食べられませんでした。
白米を作るようになってからも、その頃の風習が残り、小豆やささげで色をつけ
る、今の赤飯として伝わっています。



きゅうしょく

ひとくちメモ



4月24日(月)

今日の献立は、ご飯・牛乳・マーボードウフ・えびしゅうまい・中華和えです。
残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「クイズ」です。

世界で一番米を作っている国はどこでしょうか？

1. 中国 2. インド 3. 日本



答えは、「1. の 中国」です。

世界で一番多く米を作っているのは中国です。次がインド、インドネシア、
バングラデッシュ、ベトナムなどの東南アジア、そして日本は10番目です。



きゅうしょく

ひとくちメモ



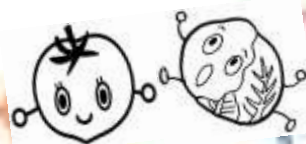
4月25日(火)

今日の献立は、「ミルクパン・レモンハニー・牛乳・チキンオープン焼き・
ブロッコリーサラダ・ミネストローネ」です。



今日のひとくちメモは、「はちみつ」についてです。

はちみつは、ミツバチが花のみつを集めたものです。ミツバチは、花のみつをは
ちみつにするために、口で混ぜたり、羽であおいだりして、蜜を甘くしています。こ
うしてできるはちみつは、花によって色や風味、味がちがいます。同じ花の蜜がで
きるわけは、ある一種類の花から蜜をとり終えるまで、他の花にいかないというミ
ツバチの習性が関係しているからだといわれています。



きゅうしょく

ひとくちメモ



4 月 26 日(水)

今日の献立は、「飯・牛乳・じゃがいものそばろ煮・厚焼き卵・お浸し」です。
残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「じゃがいも」についてです。



じゃがいもの代表的な種類に、「男しゃく」と「メイクイン」があります。「男しゃく」は、でこぼこしていてゆでるとホクホクするので、粉ふきいもなどにむいています。「メイクイン」は、皮がなめらかで、細長い形をしていて、煮物や揚げ物に適しています。じゃがいもは長く保存ができるので、世界中のいろいろな国で食べられています。今日のそばろ煮に使ったじゃがいもは、メイクインです。



きゅうしょく

ひとくちメモ



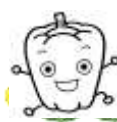
4 月 27 日(木)

今日の献立は、「セルフドッグ・牛乳・チャンポンメン・グレープフルーツ」です。
残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「グレープフルーツ」についてです。



グレープフルーツは、みかんと同じ仲間です。実が枝に、十数個もぶどうのようつきます。そのため、遠くから見た時に、ぶどうのように見えることから、名前がついたそうです。甘酸っぱいさわやかな風味のグレープフルーツには、ビタミンやクエン酸、食物せんいが多く含まれています。日本ではつくることのできないので、輸入されています。アメリカや南アフリカ、イスラエル、トルコなどでつくられています。今日のグレープフルーツは、アメリカフロリダでとれたものです。



きゅうしょく

ひとくちメモ



4月28日(金)

今日の献立は、「三色丼・牛乳・田舎汁」です。残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「朝ごはんを食べよう」についてです。

体温は、ねむっている夜中に下がり、昼から夕方ごろが一番高いといわ



れています。この体温が高い時が頭の回転がよくなります。しかし、学校は、朝早く

から授業があり、そのためには早く体温を上げて、頭の回転をよくする必要があります

です。それには、朝ごはんを食べることが一番です。夜早く寝て、朝早起きをして、ごは

んを食べてから登校しましょう。

