

きゅうしよく



ひとくメモ

6月 1日(木)

今日の献立は、「牛乳・コッパン・大豆チョコ・スペイン風オムレツ・キャベツのマリネ
・ミネストローネスープ」です。残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「ミネストローネ」について です。

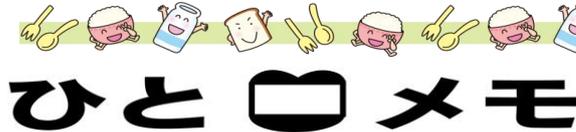
ミネストローネは、イタリアの代表的なスープです。

イタリア語で「具たくさん」「ごちゃ混ぜ」などの意味の言葉で、新鮮な野菜をたっぷり入れた、トマト味のスープです。イタリアでは日本のみそ汁のように、毎日食事に
出されることが多いです。日本では、よく「みそ汁がおふくろの味と言われますが、
イタリアでは、「ミネストローネがおふくろの味」だそうです。

今日は、にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、ベーコン、マカロニ、いんげん豆
チーズ、トマト、パセリが入っています。



きゅうしよく



ひとくメモ

6月 2日(金)

今日の献立は、「牛乳・キムチごはん・肉団子・わかめスープ・豆乳プリン」です。
残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「バイキンをふやさないために」についてです。

6月に入りました。うっとうしい梅雨もすぐやってきます。バイキンをふやさないために、
身のまわりの衛生に気をつけましょう。特に次のことに注意しましょう。

1. 給食の前は手にシャボネットをつけて、よくあらいましょう。
2. つめの間は、よごれがいっぱいです。つめはいつもみじかくしておきましょう。
3. 清潔なふくそうをしましょう。(ハンカチはいつもきれいなものを持ってください。)



きゅうしよく



ひと口メモ

6月5日(月)

今日の献立は、「牛乳・五穀ごはん・あじのフライ・根菜サラダ・たぬき汁」です。

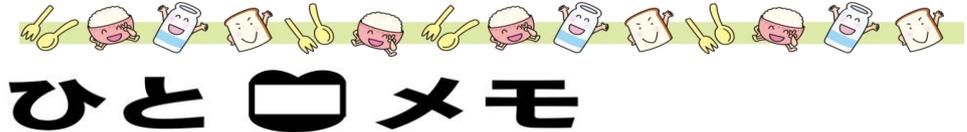
残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「かみかみ献立」^{コンダテ}についてです。

6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。おいしく食べられるのも健康な歯があってこそです。歯の病気を防ぐためには、食後のていねいな歯みがきと、バランスのよい食事をすることが大切です。野菜がきれいな人ほど、虫歯が多いといわれていますので、野菜もきちんと食べてください。また、かみごたえのある食べ物も歯をかたく、丈夫にしてくれます。よくかむと、あごがきたえられて歯ならびもよくなり、脳も刺激されて、頭のはたらきがよくなります。今日は、かみごたえのある献立にしました。よくかんで食べましょう。



きゅうしよく



ひと口メモ

6月6日(火)

今日の献立は、「牛乳・コッペパン・にら入り中華風焼きそば、大根とハムのマリネ・

・さくらんぼゼリー」です。残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「さくらんぼ」についてです。

最近^{さいきん}は、いつが旬^{しゆん}なのか分かりにくくなってきた、くだもの^{くだもの}も多くありますが、さくらんぼは6月から7月の初めにかけてが旬^{しゆん}です。旬^{しゆん}の時期^{じき}が短く、長く保存^{ほぞん}できないので、生^{なま}で食べることができるのは今^{いま}だけです。あま^{あま}ずっぱさが口^{くち}いっぱいになる^{ひろがる}、丸^{まる}くてかわい^{かわい}い^いくだもの^{くだもの}です。生産^{せいさんち}地^ちとして有名^{ゆうめい}な山形^{やまがた}県^{けん}では県^{けん}の木^きになっています。さくらんぼには、ビタミンCや目の疲れによいとされるアントシアニンが、含まれています。今日は、さくらんぼのゼリーです。



きゅうしよく



ひとこメモ

6月5日(月)

今日の献立は、「牛乳・五穀ごはん・あじのフライ・根菜サラダ・たぬき汁」です。

残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「**かみかみ献立**」についてです。

6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。おいしく食べられるのも健康な歯があってこそです。歯の病気を防ぐためには、食後のていねいな歯みがきと、バランスのよい食事をすることが大切です。野菜がきれいな人ほど、虫歯が多いといわれていますので、野菜もきちんと食べてください。また、かみごたえのある食べ物も歯をかたく、丈夫にしてくれます。よくかむと、あごがきたえられて歯ならびもよくなり、脳も刺激されて、頭のはたらきがよくなります。今日は、かみごたえのある献立にしました。よくかんで食べましょう。



きゅうしよく



ひとこメモ

6月6日(火)

今日の献立は、「牛乳・コッペパン・にら入り中華風焼きそば、大根とハムのマリネ・

・さくらんぼゼリー」です。残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「**さくらんぼ**」についてです。

最近、いつが旬なのか分かりにくくなってきた、くだもの多くありますが、さくらんぼは6月から7月の初めにかけてが旬です。旬の時期が短く、長く保存できないので、生で食べることができるのは今だけです。あまずっぱさが口いっぱい広がる、丸くてかわいいくだものです。生産地として有名な山形県では県の木になっています。さくらんぼには、ビタミンCや目の疲れによいとされるアントシアニンが、含まれています。今日は、さくらんぼのゼリーです。



きゅうしよく



ひとこメモ

6月7日(水)

きょうのこんだて ぎゅうにゆう なつとう つ ちくぜんに
今日の献立は、「牛乳・ごはん・納豆・キャベツのピリッと漬け・筑前煮」です。

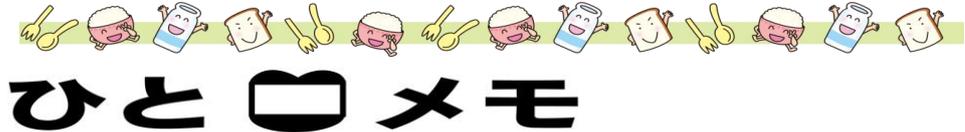
のこ た
残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「**正しい姿勢**」についてです。

今日は、**食事**をするときの**姿勢**についてです。みなさんの**食べる**ときの**姿勢**は、
どうですか？**背中**をまるめて**食器**を持たずに食べていたり、**横**や**ななめ**をむいたり、
足を投げ出したりしていませんか？**姿勢**が悪いと、**胃**や**腸**がしめつけられて、**食べ物**
の**消化**が悪くなり、**体**によくありません。**背すじ**をまっすぐにのばして**いす**にすわり、
きちんと食器を持って、**食べ**ましょう。



きゅうしよく



ひとこメモ

6月8日(木)

きょうのこんだて ぎゅうにゆう やさい
今日の献立は、「牛乳・ミルクパン・スラッピージョー・グリーンポテト・野菜スープ・

チーズ」です。 のこ た
残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「**スラッピージョー**」についてです。

スラッピージョーは、**アメリカ**生まれの**料理**で、**サンドイッチ**や**ピザ**の**具**に
したり、**スパゲッティ**にかけて**食べる**そうです。

「スラッピー」とは、**英語**で「**どろんこ**」とか「**びしょびしょ**」などの**意味**が
あります。むかし、**野外生活**をする**アメリカ**の**カウボーイ**が、**フライパン**ひとつで
料理し、**おさら**も**使わず**、**パン**には**さんで**、**手**で**食べた**ことから、**名付け**られたと
いわれます。**今日**は、**パン**には**さんで**、**食べ**てください。



きゅうしよく



ひとこメモ

6月 9日(金)

きょうのこんだて ぎゅうにゅう てんどん
今日の献立は、「牛乳・天丼(ごはん/かきあげ天ぷら)・いそあえ・豚汁」です。

のこ た
残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「かき揚げ」についてです。

にほん だいひょうてき りょうり ひと てん なか
日本の代表的な料理の一つとして「天ぷら」がありますが、この中でも

「かき揚げ」と呼ばれる料理があります。かき揚げは、ぎょかいるい やさい
魚介類や野菜などを

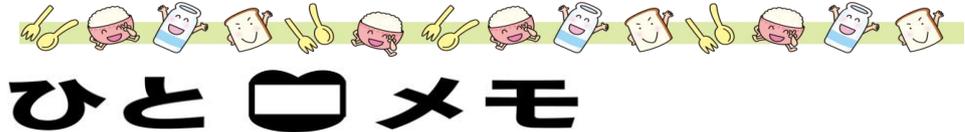
なんしゆるい く あ ころもと いっしょ あ
何種類か組み合わせ、衣と一緒に揚げたものです。うどんやそばにのせたり、

どん どんぶりにして食べることもあります。きょう 今日、たまねぎ、にんじん、ごぼう、しゆんぎく
春菊の

いれた野菜のかき揚げを、どんぶりにして食べます。



きゅうしよく



ひとこメモ

6月 12日(月)

きょうのこんだて ぎゅうにゅう てま うめ
今日の献立は、「牛乳・手巻きごはん(ツナ・きゅうり・梅びしお・チーズ・

さわに わん のこ た
沢煮椀)」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「梅」についてです。

6月から7月にかけて降る雨を「梅の雨」と書いて梅雨といいます。今ごろに
なると梅の実が熟すので、「梅雨」と呼ばれるようになったのです。梅は、塩で

つけて梅干になります。梅のすっぱい成分はクエン酸です。

クエン酸はからだの疲れをとってくれます。さらに、食べ物が腐るのを防ぎ、

しょうか たす はたら べんとう うめほし
消化を助ける働きがあります。おにぎりやお弁当に梅干しを入れるのには、

こういう理由があります。

今日の梅びしお、夏を元気に過ごすためにも、ぜひ食べてください。





ひとこメモ

6月 13日(火)

きょうのこんだて 今日^{きょうのこんだて}の献立は、「牛乳^{ぎゅうにゆう}・コッペパン・いちごジャム・白身魚^{しろみさかな}のフライ・

コールスローサラダ^{しる}・白^{しろ}いんげん豆^{まめ}のポタージュ」です。残^{のこ}さず食^たべましょう。

今日のひとこメモは、「牛乳^{ぎゅうにゆう}」についてです。

しょうがく ねんせい 小学^{しょうがく}1年生と6年生を比^{くら}べると約^{やく}30センチ位の身長^{ぐらい しんちよう}の差^さがあります。

ねん へいきん 1年^{ねん}で平均^{へいきん}5センチくらい伸^のびることになります。この成長^{せいちよう}にはた^{えいよう}くさんの栄^そ養^そ素^そが

ひつよう 必要^{ひつよう}ですが、給食^{きゅうしよく}で毎日^{まいにち}飲^のんでいる牛乳^{ぎゅうにゆう}は、カルシウム^{おお ふく}を多^{おお}く含^{ふく}んでいます。

牛乳^{ねん}が、骨^{ほね}を強^{つよ}くする食品^{しょくひん}の代^{だい}表^{ひょう}のよう^いに言^いわれるのは、カルシウム^{おお ふく}の

吸^{きゅう}収^{しゆう}率^{りゆう}が50~60%でと^{きゅうしゆう}てもよ^{きゅうしゆう}くからだに吸^{きゅうしゆう}収^{しゆう}するから^{きゅうしゆう}です。

ちなみに、こ^こさかな 小^こ魚^{さかな}の吸^{きゅうしゆう}収^{しゆう}率^{りゆう}は30%、野^や菜^{さい}は20%位^{くらい}とい^いわ^いれ^いて^いま^いす。



ひとこメモ

6月 14日(水)

きょうのこんだて 今日^{きょうのこんだて}の献立は、「牛乳^{ぎゅうにゆう}・麦^{むぎ}ごはん・ポークカレー^{ふくじんづけ}・福神漬^{ふくじんづけ}

こんにやくサラダ^{のこ}・オレンジ」残^{のこ}さず食^たべましょう。

今日のひとこメモは、「たまねぎ^{たまねぎ}」についてです。

今日は日光市^{にっこうし}でとれた新^{しん}鮮^{せん}なたまねぎ^{たまねぎ}を使^{つか}った給食^{きゅうしよく}です。たまねぎには

りゅうか 硫^{りゅうか}化^かアリル^{りゅうか}という栄^{えい}養^{よう}成^{せい}分^{ぶん}が^{おお}多^{ふく}く含^{ふく}ま^なれ^なて^ない^なま^なす。たまねぎ^{たまねぎ}を切^きると涙^{なみだ}が^で出^で

くるのは、硫^{りゅうか}化^かアリル^{りゅうか}のため^{ため}です。硫^{りゅうか}化^かアリル^{りゅうか}は、ビ^きタ^いミ^ん B¹の吸^{きゅうしゆう}収^{しゆう}や働^{はたら}き

よ^よくし^したり、体^{からだ}の新^{しん}陳^{ちん}代^{たい}謝^{しゃ}を活^{かつ}発^{ぱつ}に^{つか}して、疲^{つか}れ^れをと^とつて^つく^くれ^れたり^りす^すこ^{こう}う^うが^があ^あり^りま^ます。

また、け^けつ^つえ^えき^き 血^{けつ}液^{えき}をサ^はラ^はサ^はラ^はに^はす^す働^{はたら}き^きが^ある^るの^ので、の^のう^うけ^けっ^っせん^{せん} 脳^{のう}血^{けつ}栓^{せん}や動^{どう}脈^{みやく}硬^{こう}化^かを^よぼ^ぼう^うす^す

こ^{こう}う^うが^があ^あり^りま^ます。



きゅうしよく



ひとこメモ

6月 15日(木)

きょうのこんだて
今日の献立は、「牛乳・米粉パン・ハンバーグオニオンソース・かんぴょうサラダ・

ぎょうざ
餃子スープ・けんみん ひ県民の日ゼリー」です。 のこ た残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「けんみん ひ県民の日」についてです。

今日、6月15日はとちぎけんみん ひ栃木県民の日です。明治時代の初めは、うつのみやけん宇都宮県と

とちぎけん ふた栃木県の二つがありましたが、明治6年6月15日に、とちぎけん ひと栃木県として一つに

なりました。この日ひ きねんを記念して、しょうわ昭和61年にけんみん ひ県民の日が決められました。

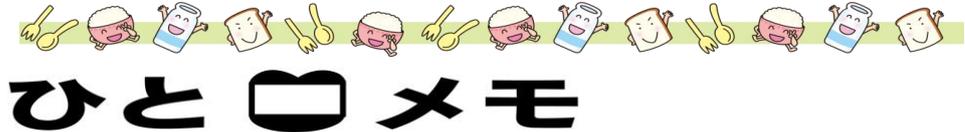
6月15日は、とちぎけん たんじょうび栃木県の誕生日です。今日は、とちぎけん さん こめこ栃木県産の米粉パン、牛乳、

かんぴょう、にっこうし さん日光市産のきゅうり、たまねぎ、つか こんだてを使った献立にしました。

デザートには「けんみん ひ県民の日ゼリー」です。じもと しょくざい あじ地元の食材を味わっていただきます。



きゅうしよく



ひとこメモ

6月 16日(金)

きょうのこんだて
今日の献立は、「牛乳・ごはん・かつおの南蛮焼き★

きりほし だいこん に切干大根の煮つけ・むらくも じゅうむらくも汁」です。 のこ た残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「しょくいくげっかん食育月間について」です。

6月は「しょくいくげっかん食育月間」です。そして毎月19日はしょくいく ひ食育の日です。

「しょくいく食育」とは、こ子どものころからた食べ物に対するたい興味を持ち、きょうみ も食の大切さを

まな学ぼうということです。

わたしたちはい生きるために、た食べ物からえいよう栄養をもらいます。

す きら好き嫌いばかりしていると、からだ ひつよう えいよう ふそく体に必要な栄養が不足してしまいます。

げんき けんこう からだ元気で健康な体をつくること、たの しょくじ楽しく食事をする、みマナーを身につけること、

た食べ物についていろいろなことを知る など、きゅうしよく まな給食をとおして学んでいきましょう。





ひとこメモ

6月 19日(月)

今日の献立は、「牛乳 ・ゆかりごはん ・厚焼き卵 ・大阪漬

・ ピリ辛肉じゃが」です。 残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「給食当番の身じたく」についてです。

給食当番の人は、白衣、ぼうし、マスクを忘れず身につけていましたか？

白衣やぼうし、マスクをつけることは、からだや服についていたごみやほこり、

かみの毛が食べ物が入らないようにするためです。また、自分の服をよごさない

ためでもあります。みんなで食べる給食だからこそ、清潔な身じたくをする必要が

あります。給食 当番は、しっかりと手を洗い、きちんと身支度を整えてから、

配膳しましょう。



ひとこメモ

6月 20日(火)

今日の献立は、「牛乳 ・コッペパン ・チョコレートクリーム・鶏肉のチーズ焼き

・ ビーンズサラダ ・ 煮込みうどん」です。 残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「正しい姿勢」についてです。

今日は、食事をするときの姿勢についてです。みなさんの食べるときの姿勢はどうですか？背中をまるめて食器を持たずに食べていたり、横やななめを

むいたり、足を投げだしたりしていませんか？姿勢が悪いと、胃や腸がしめつけ

られて、食べ物の消化が悪くなり、体によくありません。

背すじをまっすぐにのばしていすにすわり、きちんと食器を持って、食べましょう。



きゅうしよく

ひとこメモ

6月 21日(水)

今日の献立は、「牛乳 ・ 麦ごはん ・ ハヤシライス ・ 海草サラダ ・

キウイフルーツ」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「ハヤシライス」についてです。

「ハヤシライス」は、明治時代のはじめに横浜のレストランで作られて、大正時代にはカレーライスとともに全国に広まりました。ハヤシライスの語源は、ハッシュド・ビーフという料理です。これは、うす切やこま切りの牛肉をバターで炒め、野菜と一緒に煮込んだ料理です。これをごはんにかけて、ハッシュド・ビーフ・アンド・ライスということになり、それが短くなって「ハヤシライス」となったそうです。給食では、ぶた肉を使用しました。



きゅうしよく

ひとこメモ

6月 22日(木)

今日の献立は、「牛乳 ・ 黒パン ・ ハムカツ ・ 小袋ソース ・ グリーンサラダ

・ 肉団子スープ」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「ハムカツ」についてです。

今日のハムカツは、給食センターの手作りです。作り方は、まずハムに小麦粉を軽くまぶします。それから、卵と水を混ぜたものをつけて、最後にパン粉をつけて、油で揚げて、でき上がります。約500人分のハムカツを作るには、たくさんの手間をかけて、時間をかけて作りました。とても大変です。でも、みなさんに、手作りのおいしさを味わってもらうため、調理員さんが、いっしょうけんめい作りました。





ひとこメモ

6月 23日(金)

きょうのこんだて 今日^{きょうのこんだて}の献立は、「牛乳^{ぎゅうにゅう} ・ ごはん ・ さんまの梅煮^{うめに} ・ 五目ひじき^{ごもく} ・
どさんこ汁^{しる}」です。 残^{のこ}さず食^たべましょう。

今日のひとくちメモは、「どさんこ汁^{しる}」についてです。

どさんこ汁^{しる}って何^{なに}だろう??..と思^{おも}いませんでしたか?

「道産子^{どうさんこ}」とは、北海道産^{ほっかいどうさん}の馬^{うま}や、北海道生まれ^{ほっかいどう}の人^{ひと}を表^{あらわ}す言葉^{ことば}です。そして

給食^{きゅうしよく}では、「北海道^{ほっかいどう}でとれたもの^{つか}を使った汁^{しる}」のこ^{こと}です。

栃木県^{とちぎけん}は、野菜^{やさい}がおいしいですが、北海道^{ほっかいどう}も、いろい^{ろい}ろな野菜^{やさい}が、おいし
いところ^{ところ}です。今日^{きょう}の給食^{きゅうしよく}では、たまねぎ^{たまねぎ}・にんじん^{にんじん}・じゃがいも^{じゃがいも}・とうもろこし^{とうもろこし}、
バター^{バター}が北海道^{ほっかいどう}のもの^{もの}です。北海道^{ほっかいどう}の恵^{めぐ}みがいっぱい^{いっぱい}の、どさんこ汁^{しる}です。

あじ味^{あじ}わって食^たべてください。



ひとこメモ

6月 26日(月)

きょうのこんだて 今日^{きょうのこんだて}の献立は、「牛乳^{ぎゅうにゅう} ・ ごはん ・ 肉シューマイ^{にく} ・ 中華和え^{ちゅうかあ}
麻婆豆腐^{まーぼーとうふ}」です。 残^{のこ}さず食^たべましょう。

今日のひとくちメモは、「豆腐^{とうふ}」についてです。

マーボードウフの主役^{しゅやく}である豆腐^{とうふ}は、水^{みず}にひたした大豆^{だいず}をすりつぶして、
豆乳^{とうにゅう}を作り、にがり^{にがり}を加^{くわ}えて固^{かた}めたもの^{もの}です。作り方^{つく}のちが^{かた}いによって、

木綿豆腐^{もめんとうふ}、絹ごし豆腐^{きぬとうふ}などがあります。豆腐^{とうふ}の原料^{げんりょう}である大豆^{だいず}には、じょうぶな
骨^{ほね}や歯^はをつくカルシウム^{つく}や、体^{からだ}の筋肉^{きんにく}や血液^{けつえき}のもとになるたんぱく質^{しつ}がたくさん
あります。肉^{にく}や魚^{さかな}などの動物性たんぱく質^{どうぶつせい}だけでなく、大豆^{だいず}などの植物性たんぱく質^{しつ}も
バランスよくとるようにしましょう。



6月 27日(火)

きょうのこんだて 今日^{きょうのこんだて}の献立は、「牛乳^{ぎゅうにゅう} ・ コッペパン ・ いちご&マーガリン

夏野菜^{なつやさい}のスパゲッティ ・ イタリアンサラダ ・ オレンジ^{のこ}」です。残さず^た食べましょう。

今日のひとこちメモは、「ズッキーニ」についてです。

今日は、なすやトマト、ズッキーニ、いんげんなどの夏野菜^{なつやさい}がたっぷり
はい入ったスパゲティです。「ズッキーニ」という名前^{なまえ}は、イタリア語^ごで「小さなカボチャ」
という意味です。見た目^{みめ}はきゅうりに似^にていますが、かぼちやの仲間です。

かんじゆく^{かんじゆく} 完全^み熟した実^たを食べるかぼちやと違って、ズッキーニは未熟^{みじゆく}な実^みを食べます。

は^は菌^{あじ}ごたえや味^{あじ}はなすに似^にています。どれがズッキーニか分かりますか？



6月 28日(水)

きょうのこんだて 今日^{きょうのこんだて}の献立は、「牛乳^{ぎゅうにゅう} ・ ごはん ・ 白身魚^{しろみさかな}の塩^{しお}レモン^や焼き ・

・ 五目^{ごもく}きんぴら ・ みそ汁^{しる}」です。残さず^{のこ}食べましょう。

今日のひとこちメモは、「クイズ」です。

Q おなかがいっぱいになると、眠^{ねむ}くなるのはなぜでしょう？

1. 血液^{けつえき}が頭^{あたま}に集まるから
2. 血液^{けつえき}が胃^いに集まるから
3. 血液^{けつえき}が腸^{ちよう}に集まるから

こたえは、「2 の血液^{けつえき}が胃^いに集まるから」です。

胃^いに食べ物^{たもの}が入ると、胃^いは食べ物^{たもの}を消化^{しょうか}しようと一生懸命^{いっしょうけんめい}働きます。

そのためたくさんの血液^{けつえき}が胃^いに集まってくるので、脳^{のう}に流れる血液^{けつえき}が少^{すく}なく

なって、眠^{ねむ}くなるのです。



きゅうしよく



ひとこメモ

6月 29日(木)

きょうのこんだて
今日の献立は、「牛乳」・ パンプキンパン ・ じゃがいもコロッケ ・ じゃこサラダ
・ ピリ辛スープ 」です。 のこ 残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「ちりめんじゃこ」についてです。

ちりめんじゃこは、いわしのこ 子どもの頃のさかな 魚です。海からとれたばかりの
じき 時期はとうめい いろ 透明な色をしています。その後ゆでて、よく乾燥させることで、
はいろ 灰色のような色になります。

たい ひろ ほ 平らに広げて干しているようす が、こま 細かなしわをも おりもの 織物の「ちりめん」に
に 似ていることから「ちりめんじゃこ」と、よ 呼ばれるようになりました。

ほね は じょうぶ 骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムを多く含んでんでいます。



きゅうしよく

ひとこメモ

6月 30日(金)

きょうのこんだて
今日の献立は、「牛乳」・ さんしょくどん とり 三色丼(鶏そぼろ・いり卵・ごまあえ
かみなり しる 雷 汁) です。 のこ 残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「雷汁」についてです。

とうふ 豆腐をさいしょ 最初にあぶら いた 油でつく 炒めて作ります。そのとき とき はげ 激しくおと 音がでます。
このおと 音から、かみなり しる 雷 汁という名前がついています。

なべはだ とうふ 鍋肌に豆腐をちよくせつ い 直接 たしやう 入れるるので、多少くずれてしまいますが、あじ がしみ
こみやすく、やさい 野菜とのあいしやう 相性もよく、こくのあつ しる 汁ものです。



