

きゅうしょく

ひとくちメモ



5月1日(月)

今日の献立は、「たけのご飯・牛乳・ちくわの抹茶揚げ・おひたし・すまし汁・
かしわ 柏もち」です。 残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「かしわ 柏もち」についてです。



5月5日はこどもの日。昔から「端午の節句」といわれ、柏もちが供えられました。
柏の葉は、新しい葉が育つまで、古い葉が落ちないということから、「子供が
産まれるまで親は死なない」つまり、「家がずっと続く」という縁起をかついだからで
す。「子孫繁栄」を願う昔の人たちの心が伝わってきます。たけのこは一日に1m近く
伸びることがあります。みなさんもこれからグングン成長してほしいと願いをこめて
「たけのご飯」にしました。



きゅうしょく

ひとくちメモ



5月2日(金)

今日の献立は、「こっぺパン・大豆チョコ・牛乳・トマトグラタン
・グリーンサラダ・野菜スープ」です。

今日のひとくちメモは、「食事のマナー」についてです。

食事は「いただきます」で始まり、「ごちそうさまでした。」で終わりますね。
これは家でもかかせないマナーです。この他にも食事のときに忘れてはいけない
マナーがあります。 1. よい姿勢で食べる。 2. 食器は手に持って食べる。
3. 食べ物を口にいったままおしゃべりをしない。 4. 食べ終わったら自分の食器
やゴミをまとめたり、おぼんやテーブルの汚れをとったりする。……などがありま
す。これらのマナーを守って、楽しい給食時間にしましょう。



きゅうしょく

ひとこメモ



5月8日(月)

今日の献立は、「^{きょう}麦ごはん・^{こんだて}チキンカレー・^{むぎ}福神漬・^{ふくじんづけ}牛乳・^{ぎゅうにゅう}ヨーグルトあえ」です。
残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「クイズ」です。

牛乳に何を入れるとヨーグルトになるのでしょうか。

- 1 酢 2 乳酸菌 3 塩

答えは、「2. の 乳酸菌」です。

牛乳に乳酸菌を加えて温かいところにおいておくとヨーグルトができます。
乳酸菌は人や動物の胃や腸の中にもいて、体にとって害になる細菌を減らしてくれます。ヨーグルトを食べると乳酸菌が増えるので、胃や腸の調子がよくなります。
今日は、果物をたっぷり入れたヨーグルトあえです。

きゅうしょく

ひとこメモ



5月9日(火)

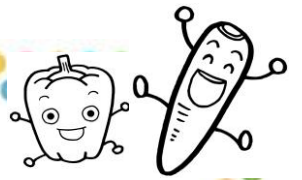
今日の献立は、「^{きょう}ミルクパン・^{こんだて}みかんジャム・^{チーズ}チーズコロッケ・^{ビーンズ}ビーンズサラダ
^{にくだんご}肉団子スープ」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「ジャム」についてです。

いちごやりんご、みかんなど様々な種類があるジャム。ジャムという言葉は、「押しつぶす」や「かんで食べる」という意味があります。北ヨーロッパのような寒い地方では、一年を通して果物が手に入りやすく、特に冬は食べる果物が少なくなります。そこで、冬の果物の代わりとしてジャムを作っていました。「びん詰め」や「缶詰め」の保存法が発明されると、売られるようになり、ヨーロッパ中に広まりました。日本には明治時代に伝わってきました。

きゅうしょく

ひとこメモ



5月10日(水)

今日の献立は、「ごはん・牛乳・焼きギョーザ・ナムル・八宝菜」です。
残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「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。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。

きゅうしょく

ひとこメモ



5月11日(木)

今日の献立は、「黒パン・牛乳・ミートスパゲッティ・温野菜サラダ・ゴールドキウイ」です。残さず食べましょう。

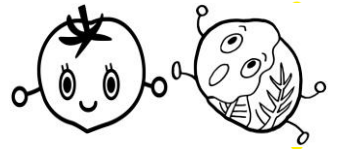
今日のひとこメモは、「キーウイ」についてです。



いつものキーウイは食べるところが緑色ですが、今日のキーウイは「ゴールドキーウイ」といい、黄色なのが特徴です。また、見た目もちよつととがっていて、「らきょう」のような形をしています。表面に毛がなくツルリとしていて、とても甘いです。栄養は緑色のキーウイとほとんど変わりません。キーウイ1個で、一日に必要なビタミンCがとれ、かぜの予防や疲れをとる働きがあります。

きゅうしょく

ひとこメモ



5月12日(金)

今日の献立は、「ごはん・牛乳・豚肉のしょうが炒め・わかめスープ・アセロラゼリー」です。

残さず食べましょう。

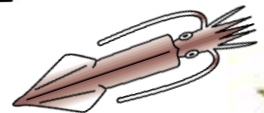


今日のひとくちメモは、「アセロラ」についてです。

ビタミンCが豊富な果物として有名なアセロラは、直径が約2cm、重さは8gくらいと小さく、少しデコボコとした形をしています。生で食べると、さわやかな甘酸っぱい味がします。しかし、皮が薄く2~3日しか持たないのでなかなか生で食べることはできません。アセロラの世界一の産地はブラジルです。ほかにハワイ、ベトナム、そして日本でも沖縄で栽培されています。

きゅうしょく

ひとこメモ



5月15日(月)

今日の献立は、「いか天井・牛乳・かんぴょうサラダ・

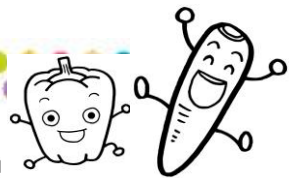
みそしる」です。残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「いか」についてです。

日本は、世界一いかを食べる国です。いかの種類はとて多く、約450種類ものいかが世界中の海を泳いでいます。大きさもいろいろで、3cmくらいのから15mもの巨大ないかもいるそうです。いかを刺身で食べるのは日本ぐらいで、世界的に珍しいとされています。いかにはタウリンが多く含まれ、体の疲れをとってくれたり、貧血を予防してくれたりします。

きゅうしょく

ひとこメモ



5月16日(火)

今日の献立は、「セルフドッグ・牛乳・きつねうどん・オレンジ」です。

残さず食べましょう。

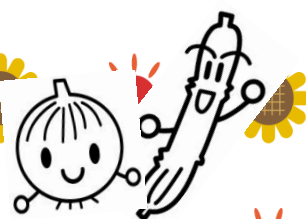


今日のひとこメモは、「**献立表**」についてです。

毎月献立表を配っていますが、今日の献立は何か？と献立名を見るだけでなく「おもな材料と働き」のところも見てください。食べ物は働きによって3つに分けられます。1つは、骨や血、筋肉になる食べ物で、牛乳や肉、卵、豆腐などです。2つ目は、力や体温などのエネルギーになる食べ物で、ごはんやパン、いも、油などです。3つ目は、からだの調子を整える食べ物で、野菜や果物、きのこなどです。使われる食べ物がどんな働きをするのか分かります。いろいろな食べ物の働きを知ってください。

きゅうしょく

ひとこメモ



5月17日(水)

今日の献立は、「ごはん・牛乳・あじの塩焼き・五目ひじき

豚汁」です。残さず食べましょう。

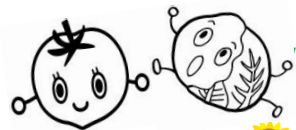


今日のひとこメモは、「**まず牛乳を飲もう**」についてです。

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に多いビタミンAも多く含まれています。

きゅうしょく

ひとこメモ



5月18日(木)

今日の献立は、^{きょう こんだて}地産地消^{ちさんちしょう}献立^{こんだて}で「^{こめ こ}米粉パン・^{ぎゅうにゅう}メンチカツ・牛乳・^{だいこん}大根と^{やさい}ハムのマリネ・野菜のクリーム煮」です。

今日のひとこメモは、「^{ちさんちしょう}地産地消^{ちさんちしょう}について」です。

^{ちさんちしょう}地産地消^{ことば}という言葉^きを聞いたことはありますね。その土地^{とち}でとれたものをその土地^{しやうひ}で消費^たする、食べる^{ちさんちしょう}というのが「地産地消^{まいつき かい}」です。毎月1回「地産地消^{こんだて}」の献立^{じっし}を実施^{きゅうしょく}します。給食^{こめ}では、米^{ぎゅうにゅう}、牛乳^{にく}、肉^{やさい}、野菜^{けんない}などできるだけ県内^{じもと}や地元^{つか}でとれたものを使う^{こんげつ}ようにしています。今月^{にっこうし}は、日光市^{つか}でとれた米^{つく}を使って作った「米粉パン^{こめこ}」です。よく^{あじ}味わって^{きゅうしょく}食べてください。給食^{じもと}ではみなさんに地元^たでとれたものを食べてもらうための工夫^{くふう}をたくさんしています。残^{のこ}さずに^た食べてください。

きゅうしょく

ひとこメモ



5月19日(金)

今日の献立は、「^{きょう こんだて}ご飯^{はん}・^{ぎゅうにゅう}牛乳^{なっとう}・納豆^{にく}・キャベツ^にのピリット漬^に・とり肉と^{たけのこ}うま煮」です。

今日のひとこメモは、「^{たけのこ}たけのこ^{たけのこ}について」です。

^{はる}春^{やさい}の野菜^{だいひょう}の代表^{しゅん}といわれる^{やさい}たけのこ^{しゅん}は4月^{しゅん}から5月^{やさい}が旬^{しゅん}の野菜^{やさい}です。たけのこ^{つち}は、土^もが盛り上がり^あ、地面^{じめん}が割れる^わのを目安^{めやす}に掘^ほります。お店^{みせ}でよく出回^{でまわ}るものは、^{もうそうだけ}孟宗竹^{しゅるい}という種類^{しんせん}です。新鮮^{なま}なとれた^{しよくもつ}たてのたけのこ^{しよくもつ}は生^{なま}でも食べられます。食物^{しょくもつ}せん^{おほ ふく}ん^{ちよう}い^{はたら}が多く含まれているので、腸^{べんぴ}の働き^{よぼう}をよくして便秘^{べんぴ}の予防^{よぼう}をしてくれます。よく^{あじ}味わって^{あじ}食べてください。

きゅうしょく

ひとくちメモ



5月22日(月)

今日の献立は、「ビビンバ^{きゅうにゅう}丼・牛乳^{い たまご}・おこげ入り卵スープ」です。

残さず^{のこ}食べ^たましょう。

今日のひとくちメモは、「おこげ」についてです。

おこげは、食品^{しょくひん}を調理^{ちようり}した時^{とき}に火^ひや熱^{ねつ}で茶色^{ちやいろ}や黒色^{くろいろ}に変化^{へんか}した部分^{ぶぶん}、あるいはそうなった食品^{しょくひん}自体^{じたい}のことをいいます。ただし多く^{おお}の場合^{ばあい}には、米^{こめ}を炊飯^{すいはん}するとき^{きょう}にできるものを指^さすものです。今日は、おこげをスープ^いに入れて、おこげいりスープ^たにして食^たべてください。すぐ^{すこ}に食^{じかん}べるとパリパリ、少し時間^{じかん}をおくとモチモチで食^たべられます。

きゅうしょく

ひとくちメモ



5月23日(火)

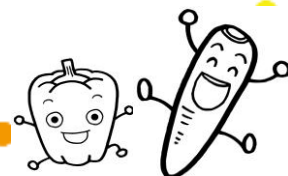
今日の献立は、「チーズパン^{ぎゅうにゅう}・牛乳^{いも}・焼きそば^{つく}・こんにやくサラダ

パイナップル」です。残さず^{のこ}食べ^たましょう。

今日のひとくちメモは、「こんにやく」についてです。

こんにやくは何^{なん}からできていると思いますか？ さといも科^{おも}の「こんにやく芋^{いも}」から作^{つく}れます。こんにやく芋^{いも}をつぶ^{みず}して、水^{くわ}を加^にえ煮^{かた}て固^{かた}めるとこんにやくになります。

こんにやくは胃腸^{いちょう}の働きをよ^{はたら}くする食物^{しょくもつ}せんい^{おお}が多く含^{ふく}まれています。お腹^{なか}の中^{なか}で水^{みず}と一緒に^{いっしょ}になると、ふくらんで食^たべすぎを予^よ防^{ぼう}したり、便秘^{べんぴ}を予^{おお}防^{ぼう}したりします。また血管^{けっかん}をつまらせる原因^{げんいん}になるコレステロール^{からだ}を体^{からだ}の外^{そと}に出^だしてくれます。そのため、こんにやくは「体の砂^{すな}払い^{はらい}」「胃腸^{いちょう}のほうき^{ほうき}」と呼ばれます。



きゅうしょく

ひとくちメモ



5月24日(水)

今日の献立は、「ごはん・牛乳・にらまんじゅう・チンジャオロースー
・ワンタンスープ」です。残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「チンジャオロースー」についてです。

チンジャオロースは、四川料理のひとつです。ピーマンやたけのこ、豚肉を細
切りにして炒めた料理です。チンジャオというのは「青いピーマン」の意味です。
ロースーというのは「肉の細切り」の意味です。中国だけでなく、世界中で人気のあ
る料理になりました。きれいな人の多いピーマンですが、カロテンやビタミンCが多
く含まれています。このカロテンは、体の老化やガンを防ぐ効果があります。



きゅうしょく

ひとくちメモ

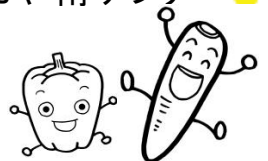


5月25日(水)

今日の献立は、「コッペパン・いちごジャム・牛乳・鶏肉のレモンソース
・ブロッコリーとコーンのサラダ・オニオンスープ」です。残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「レモンについて」です。

レモンは、ビタミンCの代表のようなくだものです。ビタミンCは、血管についた
コレステロールを溶かし、新陳代謝をよくにする効果があります。また、酸っぱ
さのもとであるクエン酸が、入っています。このクエン酸には、体の疲れをとる
という、すばらしい働きがあります。とても酸っぱくて、丸かじりする人はいないと
思います。しかし、レモンは、飲み物やお菓子など、いろいろな食品に使われています。
レモンは、日本でも瀬戸内を中心に作られています。約97%は、アメリカや南アフリ
カ、チリ、オーストラリアから、輸入されています。



きゅうしょく

ひとこメモ



5 月 26 日(金)

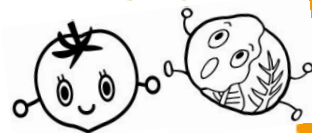
今日の献立は、「手巻きずし・牛乳・みそ汁」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「ツナ」についてです。

ツナはまぐろのことです。まぐろは英語で「tuna」、これをカタカナ読みして「ツナ」というわけですね。メバチマグロ、ビンナガマグロなどが原料で世界中で食べられています。ツナは、「シーチキン」という名前でも、売られています。それは、「はごろもフーズ」だけで、はごろもフーズの商標登録なのです。シーチキン「海の鶏肉」ピッタリの名前ですね。今日は、ツナをマヨネーズで和えて、手巻きずしの具にしました。

きゅうしょく

ひとこメモ



5 月 29 日(月)

今日の献立は、「ごはん・牛乳・めばるの竜田揚げ・

切昆布の煮つけ・田舎汁」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「みそについて」です。

みそには調味料の役目のほかに、つけ込むことで肉や魚の臭みを抑え、食品を長持ちさせます。何種類か混ぜて使うとおいしいです。みなさんは、朝、みそ汁を飲めますか？「みそ汁は朝の毒消し」ということわざがあります。これは、みそに、脂を洗い流したり、腸内の悪い菌を取り除く働きがあることを意味しています。今日は、野菜がたっぷり入った田舎汁です。

きゅうしょく

ひとくちメモ



5月30日(火)

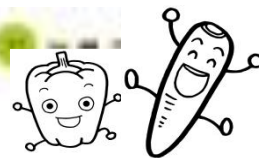
今日の献立は、「コッペパン・チョコレートクリーム・牛乳・ハンバーグ
ピザソース・ごぼうサラダ・はるさめスープ」です。

今日のひとくちメモは、「ごぼう」についてです。

ごぼうといえば、食物せんいです。栄養素は、あまり豊富ではありませんが、
食物せんいを、多く含んでいます。食物せんいは、お腹の調子をよくしてくれたり、ガン
の原因となる悪い物質や、コレステロールなどを、体の外にだしてくれたりします。ま
た、腎臓の働きをよくしたり、糖尿病の予防に効果があります。生活習慣病の予防の
ためにも、腸の掃除屋「ごぼう」を食べましょう。ちょっとかたいので、よくかんで食べま
しょう。

きゅうしょく

ひとくちメモ



5月31日(水)

今日の献立は、「ご飯・牛乳・いわしのおかか煮・大阪漬け・
肉じゃが」です。残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「いわしについて」です。

いわしは、昔はたくさんとれたので、とても安い魚でしたが、
最近あまりとれないので、高級な魚になってしまいました。水揚げされると、すぐに
死んでしまうような、弱い魚だったことから、「よわし」といていたのがなまって、「い
わし」と呼ばれるようになりました。漢字で書くと魚へんに弱いと書くことから
分かります。(鰯)でも栄養的には、たんぱく質やカルシウム、ビタミン類を多く含ん
でいて、「つよし」といってもいい魚です。