きゅうしょく ひとくちメモ

４ 月 ８ 日（火）

今日の献立は、「手巻きずし・牛乳・豚汁」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５５０人分を８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。

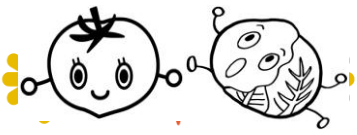
きゅうしょく ひとくちメモ

４ 月 ９ 日（水）

今日の献立は、「ミルクパン・ﾘﾝｺﾞ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ・牛乳・チャンポンメン・ハムチーズサラダ・レモンゼリー」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。「冷たいから飲むのいやだ」とか、最後に一気飲み・・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 ひとくちメモ

4 月 10 日(金)

今日の献立は、「ご飯・牛乳・メンチカツ・五目きんぴら・むらくも汁・オレンジ」です。残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「オレンジ」についてです。

オレンジは、世界で一番の多く食べられている果物です。大きく分けて「バレンシアオレンジ」と「ネーブルオレンジ」があります。「バレンシアオレンジ」は酸味と甘味のバランスがよく、果汁も多いので生で食べるほかジュースにします。ネーブルオレンジは、皮が薄く、甘さが強いオレンジです。またお尻に「へそ」があるのが特徴で、英語でへそという意味の「navel(ネーブル)」が名前の由来です。オレンジの多くはカリフォルニアや南アフリカから輸入しています。今日のオレンジは、ネーブルオレンジでカルフォルニアから輸入されたものです。

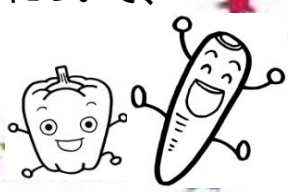
きゅうしょく ひとくちメモ

4 月 13 日(月)

今日の献立は、「麦ご飯・牛乳・ポークカレー・海藻サラダ・福神漬け・ヨーグルト」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。

今日から小学1年生の給食がはじまりました。今日はみなさんの大好きなポークカレーです。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、インドについで、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 14 日(火)

今日の献立は、「アップルパン・牛乳・チーズコロッケ・ツナサラダ・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

ひとくちメモ

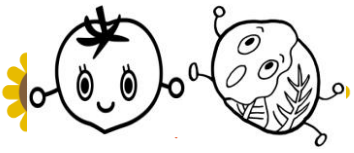
4 月 15 日(水)

今日の献立は、「三色丼・牛乳・みそ汁・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、「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い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。感謝の気持ちを忘れずに、食事のあとは、声に出して「ごちそうさま」をいいましょう。



きゅうしょく ひと口メモ

４ 月 16 日（木）

今日の献立は、「コッペパン・チョコパテ・牛乳・焼きそば・ハムとだいこんのサラダ」です。　残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「こしょう」についてです。

焼きそばをおいしくするのにかかせないのがこしょうです。こしょうは、古代ギリシャ時代からヨーロッパでは使われていて、古くなった肉のにおいを消したり、肉が腐るのを防ぐ役目をしたり、食中毒を予防するためにとても大切なものでした。日本には、奈良時代に中国から伝わりました。その頃は、気分をすっきりさせる薬のかわりに使っていたようです。奈良時代のこしょうは、天皇や身分の高い人たちしか手に入れることのできないめずらしいものでした。

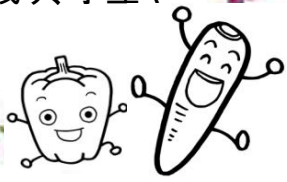
きゅうしょく ひと口メモ

４ 月 17 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・お祝いゼリー」です。　残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「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、お祝いゼリーの献立にしました。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 20 日(月)

今日の献立は、「ご飯・牛乳・八宝菜・ポークしゅうまい・ナムル」です。
残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「かくし味」についてです。

給食ではいろいろな料理にかくし味を使っています。かくし味とは、味を引き立てるためにほんの少し入れる調味料などのことです。きょうは八宝菜のかくし味に、にんにく、しょうがを入れました。にんにくは、肉や魚の生臭いにおいを消したり、料理によい香りを付けたりするのによく使われます。同じように、しょうがもよく給食で使う食品です。献立表に、にんにくやしょうがが出ていたら、どの料理に入っているのか、食べながらさがしてみましょう。

きゅうしょく

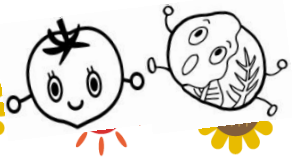
ひとくちメモ

4 月 21 日(水)

今日の献立は、地産地消献立の「米粉パン・牛乳・トマトグラタン・
コールスローサラダ・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、「地産地消について」です。

地産地消という言葉を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、日光市でとれた米を使って作った「米粉パン」です。よく味わって食べてください。給食ではみなさんに地元でとれたものを食べてもらうための工夫をたくさんしています。残さずに食べてください。



きゅうしょく ひと口メモ

４ 月 22 日（水）

今日の献立は、「野菜かき揚げ天丼・牛乳・浅漬け・田舎汁」です。
残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「きゃべつ」についてです。

きゃべつは、江戸時代にオランダから日本に伝わった野菜で、最初は「オランダ菜」と呼ばれていました。千切りにして生で食べたり、サラダや漬物、炒め物、スープにしたりといろいろな料理によく使われます。ビタミンC、カルシウムが多く、胃腸によいビタミンUを含んでいます。また、食物繊維も多く栄養豊富な野菜です。今日の浅漬けは、やわらかくてあまみがある今が旬の春きゃべつを使っています。

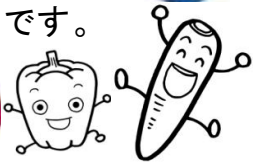
きゅうしょく ひと口メモ

４ 月 23 日（木）

今日の献立は、「コッペパン・ﾘﾝｺﾞｼﾞｬﾑ・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。 残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「あまなつ」についてです。

あまなつゼリーのあまなつは、夏みかんの突然変異によって生まれた品種です。夏みかんに比べて酸味が少なく食べやすいのが特徴です。香りがよくて甘みの中に酸味があり、さわやかな甘酸っぱさがおいしいです。あまなつにはビタミンC・クエン酸が多く含まれており、美肌効果、ストレス・疲労回復、風邪予防の効果があります。季節の変わり目で体調を崩しやすい春先にピッタリの果物です。



きゅうしょく

ひとくちメモ

4 月 24 日(金)

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

今日のひとくちメモは、「切り干し大根」についてです。

切り干し大根は、大根を切って乾かしたものです。大根は、日本で一番多く作られている野菜なので、大根がたくさんとれた時に保存用として、野菜の少ないときのために作られました。切り干し大根の主な生産地は宮崎県で、11月半ばから加工し始められています。また、生の大根よりも多く食べることができ、骨を丈夫にしてくれるカルシウム、血を作るもとになる鉄、カリウム、食物せんいが多くふくまれています。

きゅうしょく

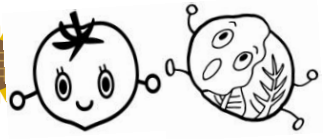
ひとくちメモ

4 月 27 日(月)

今日の献立は、「わかめご飯・牛乳・おろしハンバーグ・ごぼうサラダ・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、「わかめ」についてです。

わかめは、海そうの中でも骨や歯をじょうぶにするカルシウムを多く含んでいます。また、ビタミンA・ビタミンB1・ビタミンB2・鉄・ヨードなどの栄養素やお腹の調子をよくする食物せんいも多く含んでいます。わかめなどの海そうは、一度にたくさん食べるより、毎日、少しずつ食べるといいです。今日は、みなさんの大好きなわかめごはんに入っています。



きゅうしょく ひと口メモ

4 月 28 日(火)

今日の献立は、「セルフフィッシュバーガー・牛乳・ミネストローネ・フルーツ杏仁」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。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 ひと口メモ

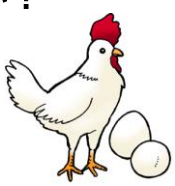
4 月 30 日(木)

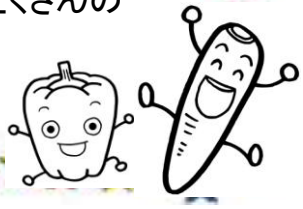
今日の献立は、「ご飯・牛乳・じゃがいもの煮物・厚焼き卵・お浸し」です。　残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「クイズ」です。

にわとり１羽が産むたまごの数は1年間に何個くらいでしょうか？

１．５０個　　２．１００個　　３．３００個



答えは、「3. の 300個」 です。

１羽のにわとりが産む卵の数は23～27時間に1個といわれています。ほぼ毎日産み、1年間で約300個ぐらい産むそうです。1羽だけでたくさんの数の卵を産んでいます。