

きゅうしょく

ひとこメモ



6月1日(月)

今日の献立は、「ご飯・牛乳・さばのみそ煮・お浸し・筑前煮」です。

残さず食べましょう。



今日のひとこメモは、「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、よごれがはいはいです。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。(ハンカチもいつもきれいなものを持ってください。)



きゅうしょく

ひとこメモ



6月2日(火)

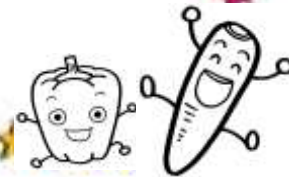
今日の献立は、「バターロール・牛乳・チャンポンメン・えびしゅうまい・

花野菜サラダ」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「花野菜」についてです。

花野菜とはどの野菜のことかわかりますか？ブロッコリーとカリフラワーです。

野菜には、葉の部分を食べるもの、茎の部分を食べるもの、根の部分を食べるもの、実を食べるものがあります。ブロッコリーとカリフラワーは花の部分を食べるものになります。どちらもきゃべつから新しく作られた野菜です。きゃべつの花とよく似た花を咲かせます。栄養たっぷりの花野菜を味わって食べてください。



きゅうしょく

ひとくちメモ



6月3日(水)

今日の献立は、「三色丼・牛乳・みそ汁・冷凍パイ」です。

のこ た
残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「ほうれんそう」についてです。

今日の三色丼の「ほうれんそう」は、鶏頂山で作られたものを使用しました。

あつ よわ 暑さに弱いほうれんそうですが、すず 涼しい鶏頂山では、こうげん 高原ほうれんそうが、6月ごろから11月頃まで収穫されるそうです。おお なか かぜ あめ まも 大きなハウスの中で、風や雨から守られてたいせつ そだ 大切に育てられています。じもと 地元なので、6月から11月初めまでふじはらきゅうしょく 藤原給食センターでもつか 使うことができます。あまくて、やわ 柔らかくて、しんせん 新鮮なほうれんそうをあじ 味わってください。



きゅうしょく

ひとくちメモ



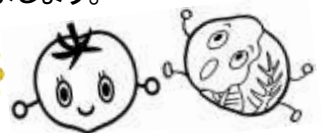
6月4日(木)

今日の献立は、かみかみ献立の「レーズンパン・牛乳・鶏肉の照り焼き・

根菜サラダ・野菜スープ煮・まんてん豆」です。のこ た
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。

今日、6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。は くち けんこうしゅうかん 歯の病気を防ぐためには、しょくご 食後のていねいな歯みがきとじょうぶ 丈夫な歯をつくるためにびょうき ふせ バランスのよい食事をすることが大切です。たいせつ やさい 野菜がきらいなひと むしば おお 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のう しげき 脳も刺激されて、あたま 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。



きゅうしょく

ひとくちメモ



6月5日(金)

今日の献立は、「フレークご飯・牛乳・厚焼き卵・五目きんぴら・田舎汁・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、「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。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。でも「シーチキン」という名前でも売られています。でもそれは「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。今日はツナがたっぷり入ったフレークご飯です。



きゅうしょく

ひとくちメモ



6月8日(月)

今日の献立は、「ご飯・牛乳・八宝菜・春巻き・にらとハムの和え物」です。残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「春巻き」についてです。



春巻きは、中国では1300年以上の前から作られていました。野菜や肉を小麦粉で作った皮で包んで油で揚げた料理です。春にとれた野菜を巻いて作ることから春巻きと名前がついたといわれています。春巻きは中華料理の点心の一つです。中国では一般的に1日2食なので、食事の間に点心をとる習慣があるのです。点心には、炒飯や餃子・焼売・中華そば・小籠包・杏仁豆腐などいろいろあります。



きゅうしょく

ひとこメモ

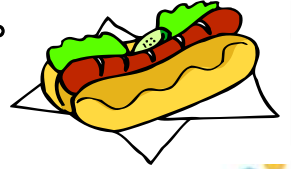


6月9日(火)

今日の献立は、「セルフドッグ・牛乳・ミネストローネ・グレープフルーツ」です。
残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「セルフドッグ」についてです。

ドッグパンは、1900年のアメリカの野球場で売られたのは始まりといわれています。このパンに「ホットドッグ」という名前をつけたのが「ドーガン」というまんが家だそうです。細長いパンは胴の長いダックスフンドという犬に似ていて、そのパンの先から出ているウィンナーが、犬が暑がって舌をハアハア出しているのに似ているので、暑い犬、「ホットドッグ」の名前がひらめいたそうです。



きゅうしょく

ひとこメモ

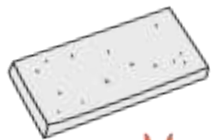


6月10日(火)

今日の献立は、「五穀ご飯・牛乳・チキンカレー・こんにゃくサラダ・福神漬け・オレンジゼリー」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「こんにゃく」についてです。

こんにゃくは何からできていると思いますか？サトイモ科の「こんにゃく芋」から作られます。こんにゃく芋をつぶし、水を加え煮て固めるとこんにゃくになります。こんにゃくは胃腸の働きをよくする食物せんいが多く含まれています。お腹の中で水と一緒にみると、ふくらんで食べすぎを予防したり、便秘を予防したりします。また血管をつまらせる原因にコレステロールを体の外に出してくれます。そのため、こんにゃくは「体の砂払い」「胃腸のほうき」と呼ばれます。



きゅうしょく

ひとくちメモ



6月11日(木)

今日の献立は、「米粉パン・ホイップ・牛乳・上海風焼きそば・ハムと大根のサラダ」です。残さず食べましょう。



今日のひとくちメモは、「上海焼きそば」について

上海焼きそばは、いか・えびの魚介類とたっぷりに野菜を入れて、オイスターソースで味つけした焼きそばです。給食の焼きそばは、大量調理なので中心まで確実に温度が上がるよう、麺は先にスチームコンベクションオーブンで加熱しておき、具は具だけでよく炒めてから、最後に麺と具を炒め合わせるようにしています。調理の仕方を工夫しながらより、安全でおいしく仕上がるように作っています。



きゅうしょく

ひとくちメモ



6月12日(金)

今日の献立は、「ご飯・牛乳・鶏肉の揚げ煮・即席漬け・みそ汁」です。残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「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、かみの毛が食べ物に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、きちんと身じたくをととのえてから配膳しましょう。



きゅうしょく

ひとこメモ



6月15日(月)

今日の献立は、^{きょう}地産地消^{こんだて}献立の「^わわかめ^ご飯・^{はん}牛乳・^{ぎゅうにゅう}豚肉と^{ぶたにく}たまねぎの^{しょうがいた}生姜炒め・
に^らたま汁・^{じる}ミニトマト・^{けんみん}県民の日^ひゼリー」です。 ^{のこ}残さず^た食べましょう。

今日のひとこメモは、「たまねぎ」についてです。



今日は日光市でとれた^{にっこうし}新鮮な^{しんせん}たまねぎと^{つか}にらを使った^{りゅうか}給食です。たまねぎには^{えいようせいぶん}硫化^{おお}アリル^{ふく}という^き栄養成分^{なみだ}が多く^で含まれています。たまねぎを切ると^{はたら}涙^{からだ}が出てくるのは、
硫化アリルのためです。硫化アリルは、^{ビーワン}ビタミンB1^{きゅうしゅう}の^よ吸収^{はたら}や^{けつえき}働きを^{からだ}よくしたり、
体の^{しんちんたいしゃ}新陳代謝^{かつぱつ}を^{つか}活発^{こうか}にして、^{けつえき}疲れをとって^{のうけっせん}くれたり^{どうみやくこうか}する^{よぼう}効果^{よぼう}があります。また、
血液を^{のうけっせん}サラサラ^{どうみやくこうか}にする^{よぼう}働きがあるので、^{のうけっせん}脳血栓^{どうみやくこうか}や^{よぼう}動脈硬化^{よぼう}を^{よぼう}予防^{よぼう}する効果^{よぼう}もあります。



きゅうしょく

ひとこメモ



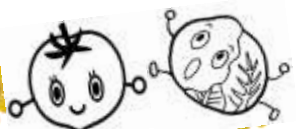
6月16日(火)

今日の献立は、「^{きょう}ミルクパン・^{こんだて}リンゴジャム・^{ぎゅうにゅう}牛乳・^{なつやさい}夏野菜の^{ごげん}スパゲティ・
^{のこ}ビーンズ^たサラダ・^{のこ}メロン」です。 ^{のこ}残さず^た食べましょう。

今日のひとこメモは、「メロン」についてです。



メロンという^{なまえ}名前は、^ごギリシャ語^{ごげん}の「メロポン」(りんごのようなうり)が^{ごげん}語源^{ごげん}だそう^{ごげん}です。メロンの^{かわ}皮の^{あみめ}網目^{せいちょう}は、^{とき}成長^{かわ}する^{なか}時に、^{かにく}皮より^{ほう}も^{はや}中の^{えき}果肉^{えき}の方が^{えき}早く^{えき}成長^{えき}する^{えき}ため^{えき}に^{えき}皮が^{えき}ひび^{えき}割れて^{えき}しまい、^{えき}この^{えき}ひび^{えき}割れ^{えき}を^{えき}ふせ^{えき}ごう^{えき}として、^{えき}中^{えき}から^{えき}液^{えき}が^{えき}出て^{えき}きて、
ちょうど^{えき}けが^{えき}をした^{えき}時の^{えき}「^{えき}かさ^{えき}ぶた^{えき}」^{えき}の^{えき}ように^{えき}ネット^{えき}が^{えき}できて^{えき}いく^{えき}のです。きれいな
^{あみめ}網目^{あみめ}は、^{あみめ}おいしさ^{あみめ}の^{あみめ}しる^{あみめ}しだ^{あみめ}そうです。みなさんのメロンの網目は^{あみめ}どう^{あみめ}ですか？



きゅうしょく

ひとこメモ



6月17日(水)

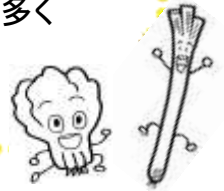
今日の献立は、「ご飯・牛乳・さんまレモン煮・磯和え・新じゃが煮物」です。

残さず食べましょう。



今日のひとこメモは、「新じゃがいも」についてです。

今日は、とれたばかりの新じゃがいもを使った煮物です。新じゃがいもはとれたてのじゃがいもを乾かさずにそのまま出荷するので、水分が多く含まれ、煮物にすると煮崩れがしにくいという特徴があります。じゃがいもには、体を動かす力になるでんぷんが多くふくまれています。パンやごはんのかわりにじゃがいもを食べている国もあります。また野菜と同じように、体の調子を整える働きビタミンBやCが多く含まれているので、体にとってもよい食べ物です。



きゅうしょく

ひとこメモ



6月18日(木)

今日の献立は、「野菜かき揚げ天井・牛乳・舟形きゅうり・豚汁」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。

みなさんは食事をするときの姿勢はどうですか？ 食べるときに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イスにすわり、きちんと食器をもって食べましょう。



きゅうしょく

ひとくちメモ



6月19日(金)

今日の献立は、「ご飯・牛乳・マーボー豆腐・にらまんじゅう・ナムル」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。

中華料理には、いろいろな場所の名前のついた料理がありますが、
なかでも一番辛いのは次のどの料理でしょうか？

1. 北京料理 2. 上海料理 3. 四川料理 4. 広東料理

答えは、「3. の四川料理」です。

中国四川省は、盆地で暑さや寒さが厳しく、病気の予防や毒消しとして香辛料を
多く使うようになりました。本場のマーボー豆腐は代表的な四川料理で、30～40
種類もの調味料や香辛料を使うので、とても辛い料理なのです。



きゅうしょく

ひとくちメモ



6月22日(月)

今日の献立は、「手巻きずし・牛乳・トック入りピリ辛スープ」です。
残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「トックについて」です。

トックは、韓国料理で使われるうるちの米でつくった餅です。

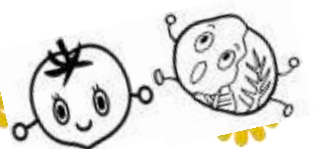


韓国では、お正月にトックの入った雑煮を食べることが習わしになっています。

長い棒状になっていて、煮物、鍋のも、汁物、すき焼きなどにいろいろな大きさに

切って使います。煮ても形がくずれないのが特徴です。今日は、ぶた肉やえび、い

ろいろな野菜を入れて、ちょっとピリ辛のスープになっています。



きゅうしょく

ひとくちメモ



6月23日(火)

今日の献立は、「ミルクパン・チョコパテ・牛乳・ハンバーグトマトソース・
ブロッコリーサラダ・野菜スープ」です。残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「野菜」についてです。

今日のスープは野菜たっぷりです。給食では毎日、野菜を使います。1日どのくらいの野菜を食べればいいのか知っていますか？100gは色の濃い野菜で、250gは色の薄い野菜でとらなければなりません。苦手な野菜がある人も、少しずつでも食べていくと、だんだんその味になれて食べられるようになります。きれいな野菜も、少しずつチャレンジして食べてみようという気持ち大切です。野菜は毎日食べましょう。



きゅうしょく

ひとくちメモ



6月24日(水)

今日の献立は、「ご飯・牛乳・ピリ辛肉じゃが・冷奴・ごま和え」です。残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「ごま」についてです。

給食でよく出てくるごま。小さな一粒の中に体に必要な栄養素がぎっしり詰まっています。特にたんぱく質や脂質、ミネラルなどが多く含まれているので、成長しているみなさんにぴったりの食品です。昔から日本では“不老長寿の薬”と言われ、たいへん貴重なものでした。特に忍者は視力をよくするために、ごまを一生懸命に食べていたそうです。また、昔は今のようには車がありませんから、旅をするときにお守り袋の中にごまを詰めて、歩きながら一粒ずつ食べて疲れをいやしたそうです。



きゅうしょく

ひとくちメモ



6月25日(木)

今日の献立は、「ナン・牛乳・キーマカレー・フルーツヨーグルト和え」です。
残さず食べましょう。



今日のひとくちメモは、「ナン」についてです。

ナンはインドやイラン、ウズベキスタンなど、中近東の国で食べられています。
ペルシャ語で「パン」という意味だそうです。小麦粉を水で練り、天然酵母で発酵させた生地をのばし、タンドールと呼ばれるつぼの形をした釜の内側にはりつけて焼きます。ナンの形は、平べったくて、なすやひょうたん、ぞうりみたいな形をしています。表面はせんべいみたいにぼこぼこしています。ナンはちぎって、ドライカレーにつけて食べましょう。



きゅうしょく

ひとくちメモ



6月26日(金)

今日の献立は、「ご飯・牛乳・焼き魚(さわら)・切り干し大根煮・むらくも汁・びわ」です。
残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「びわ」についてです。



びわは旬のとても短い果物で、今ごろしか生まで食べることができません。
びわという名前は、その形や葉っぱの形が昔の楽器のびわに似ていたことでつけられたそうです。びわは昔から日本にあった数少ない果物で、千年以上前から栽培されていました。やわらかくて傷が付きやすいので、実一つ一つ袋をかけて大きく育てます。今日は、長崎県でとれたびわです。食べる時は先の方からへたに向かって皮をむくようにするときれいにむけます。



きゅうしょく

ひとこメモ



6月29日(月)

今日の献立は、「ハヤシライス・牛乳・コルスローサラダ・ライチゼリー」です。

残さず食べましょう。



今日のひとくちメモは、「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、うす切り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。これをご飯にかければ、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、ぶた肉を使いました。



きゅうしょく

ひとこメモ



6月30日(火)

今日の献立は、「黒パン・牛乳・サラダうどん・肉だんご・さくらんぼ」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、いつが旬なの分りにくくなってきた果物も多くありますが、さくらんぼは6月から7月の初めにかけてが旬です。旬の時期が短く、長く保存もできないので、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、丸くてかわいい果物です。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。よく味わって食べましょう。

