

きゅうしょくメモカレンダー



6月 Bコース



多摩市立学校給食センター南野調理所

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
<p>☆ 6月は食育月間 ☆</p> <p>毎年6月は食育月間です。「毎日3食の食事をしっかりとる」、「苦手な食べ物を少しずつ食べてみる」「手洗いを丁寧にする」「心をこめて食事のあいさつをする」「食事作りのお手伝いをする」など、自分の食生活や食べ方について振り返り、チャレンジしてみる良い機会です。できることからチャレンジしてみましょう。</p>	<p>☆ 切干大根 ☆</p> <p>切干大根は、大根を縦長く薄く切り、天日や風に当て乾燥させて作られた乾物です。干することで食べ物が長持ちし、食べ物をおいしくする「うまみ」が増ります。また、かみ応えがあるのでかむ回数も増えるため、唾液の分泌が増え、虫歯予防、脳の働きをよくするなどの効果が期待できます。</p>	<p>☆ 歯と口の健康週間 ☆</p> <p>6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯は一生使い続ける大切なものです。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように歯を丈夫にする食生活を心がけたいですね。健康な歯を保つためには、よくかむことや、歯を丈夫にするカルシウムをしっかりとることが大切です。今日の味噌汁には、かみごたえのある根菜が入っています。よくかむことを意識しながら、奥歯でしっかりと噛んで食べてください。</p>	<p>☆ 食事の前の手洗い ☆</p> <p>梅雨時は、気温や湿度が上がり、食中毒が発生しやすくなります。食中毒以外でも様々な感染症予防のために、食事の前の手洗いなど自分でできることに気をつけ、毎日を健康に過ごしましょう。</p>	<p>☆ 春雨 ☆</p> <p>春雨は、中国で1000年ほどから作られているそうです。縦くて透明な姿が、春の雨を連想するということから「春雨」という名前になったと言われています。春雨には大きく分けて2種類あります。じゃがいもやさつまいもの澱粉から作られる普通春雨と緑豆澱粉から作られる緑豆春雨です。今日のスープには、つるりとした食感が特徴の緑豆春雨が入っています。</p>
<p>☆ こどもの日のひ ☆</p> <p>6月10日は「こどもの日のひ」です。今日の給食の献立には、自ら良い食べ物をたくさん取り入れました。ブルーベリーやなすの紫色には自らの疲れをとってくれる「アントシアニン」が多く含まれています。にんじんやほうれん草などの緑黄色野菜には「カロテン」が多く、自分が悪くなるのを防いでくれます。勉強やテレビ、タブレット、ゲームなどで自は思っている以上に疲れています。自に良いと言われる食品を食べて、自を大切に守りましょう。</p>	<p>☆ 入梅 ☆</p> <p>梅雨とは暦の上のでの梅雨入りをいい、今年は6月11日です。梅の実が熟す頃であることから梅の雨と書いて「梅雨」と呼ばれるようになりました。梅雨に入る頃を示すもので、実際の梅雨入りとは違います。入梅(梅雨の季)に水揚げされるまいわしは「入梅いわし」と呼ばれ1年の中で最も脂がのって美味しいになります。今日の給食は「入梅」の行事食です。</p>	<p>☆ 朝ごはんを食べよう ☆</p> <p>ものごとを考えたり、記憶したりするときには脳を使います。その脳のエネルギーになるのが、ご飯などの炭水化物に含まれるブドウ糖です。ブドウ糖は脳に運ばれて行きます。脳は寝ている間にエネルギーを消費していくため、朝ご飯を抜くとたちまちエネルギー不足になってしまいます。朝ご飯を食べることは、脳を元気に動かせるために欠かせない食習慣です。</p>	<p>☆ 台湾料理 ☆</p> <p>今日は台湾料理です。台湾料理は、中国の福建省という地域の料理がベースとなり、独自のアレンジが加わって発展してきました。バ角やセロリ、パクチーなどの香りの強い食材や、香辛料がふんだんに使われているのが特徴です。今日の唐揚げには、五香粉(ワーシャンフェン)というスパイスを少量使っています。</p>	<p>☆ 冬瓜 ☆</p> <p>冬瓜は夏に旬を迎える野菜ですが、淡白な味わいのため、煮物や汁物をはじめ味を染み込ませるような料理によく使われます。冷暗所で保存しておけば冬まで持つことから冬の瓜と書いて「冬瓜」と呼ばれるようになりました。</p>

<p>月 16</p>	<p>火 17</p>	<p>水 18</p>	<p>木 19</p>	<p>金 20</p>
<p>☆ 小松菜 ☆</p> <p>小松菜という名前の由来は、東京都江戸川区にある小松川という地名がもとになっています。ほうれん草の3倍ものカルシウムを含み、ビタミンや鉄分も豊富です。ほうれん草はアツをとるために下茹でをしますが、小松菜は下茹でしなくてよいので、手軽にいろいろな料理に使って便利です。栄養たっぷりの小松菜は、給食によく使われています。</p>	<p>☆ あじ ☆</p> <p>「あじ」という魚は、平安時代の書物の中からその名が見つけられたことから、古くから食べられていたと言われています。味がいいから「あじ」と名付けられたそうです。「あじ」には、血液をさらさらにして流れやすくしてくれる脂肪や骨をつくるカルシウムなどがたくさん入っています。</p>	<p>☆ アイスランド料理 ☆</p> <p>6月17日は「アイスランド独立記念日」です。多摩市は、2019年にアイスランドのホストタウンとして登録されました。給食では、アイスランドの文化に対する理解を深めてもらいたいと思い、伝統的な家庭料理を出します。「ブロックフィスクル」は「たらとじゃが芋のグラタン」、「キョートースーパー」は「羊と野菜のスープ」です。</p>	<p>☆ ししゃも ☆</p> <p>ししゃもは、日本人に不足しがちな栄養素の一つであるカルシウムを多く含んでいます。頭からしっぽまで丸ごと食べることができます。頭からしっぽまで丸ごと食べることでより多くのカルシウムを摂取することができます。特に牛乳アレルギーの人、牛乳が苦手な人は積極的に食べてください。今回は油で揚げているので食べやすくなっていますが、よくかんで食べましょう。</p>	<p>☆ すいか ☆</p> <p>すいかには、5キログラムを超える大玉スイカと、大きくて2キログラムくらいの小玉すいかがあります。今日のすいかは、小玉すいかです。皮が薄いので食べられる部分が多く、甘味があります。すいかの90パーセントは水分であります。暑いこの季節にすいかで水分補給をするのもいいかもしれませんね。</p>
<p>23</p> <p>☆ ビビンバ ☆</p> <p>「ビビンバ」とは、飯の上に野菜や山菜のナムルを彩りよく盛り付けた、韓国を代表するご飯料理です。韓国語で「ビビンバ」のビビンは「混ぜ」、バッ(バッ)は「ご飯」を意味します。食べる前にピリ辛のコチュジャンを少しずつ加えながら辛さを調整し、スプーンでよくかき混ぜて食べます。今日は、コチュジャンで味付けした肉とナムルをご飯にのせてスプーンでかき混ぜながら食べましょう。</p>	<p>24</p> <p>☆ ごぼう ☆</p> <p>ごぼうには食物繊維がとても多く含まれています。食物繊維は腸の働きをよくし、腸内をきれいにしてくれます。そのため、便秘や肥満、大腸がんなどを予防します。かみごたえがあるのでよくかんで食べましょう。よくかむことは、あごをきたえ、唾液をよく出したり、脳への血流をよくしたりと体によい効果があります。</p>	<p>☆ お楽しみ給食 ☆</p> <p>今日はお楽しみ給食です。何が出るかお楽しみに！</p>	<p>25</p> <p>☆ お楽しみ給食 ☆</p> <p>今日はお楽しみ給食です。何が出るかお楽しみに！</p>	<p>26</p> <p>☆ 夏野菜 ☆</p> <p>夏野菜には、健康維持をサポートしてくれるβカロテン、ポリフェノール類、ビタミンCやビタミンEが豊富に含まれています。また、水分やカリウムもたくさん含まれているので、体に水分を補いつつ体から熱を出し、ほてった体を冷やしてくれる働きもあります。暑い夏にぜひたくさん食べて欲しい野菜です。</p>
<p>☆ ココアとカカオの違いは？ ☆</p> <p>メキシコからスペインに伝わったカカオという呼び名がヨーロッパに広まり今も使われています。しかし、イギリスだけはカカオという発音が難しかったためか、昔の組み合わせが変わってココアと呼ばれるようになりました。今日は、久しぶりにココアトーストを出します。</p>	<p>しょくちゅうどく 食中毒は予防が肝心です</p> <p>食べ物を守る3原則…つけない・増やさない・やっつける</p>	<p>ただてあらかたかくにん 正しい手の洗い方を確認しよう</p> <p>①水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。</p> <p>②手の甲をのばすように洗う。</p> <p>③指先・爪の間、逆の手のひらの上でしっかりこする。</p> <p>④指の間を洗う。</p> <p>⑤親指は、ねじりながら洗う。</p> <p>⑥くびを洗う。</p> <p>⑦汚れとせっけんを流水でよくあらなが洗い流す。</p> <p>⑧せいつけ清潔なハンカチやタオルでふく。</p>	<p>しょくちゅうどく かんせんしょう よぼう 食中毒や感染症の予防には、しっかりと手を洗うことが基本です！</p>	