

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	火	水	木	金
<p>1</p> <p>☆ 水分 ☆</p> <p>私たちの体の約60%は水分でできています。体の水は、汗として体温を調節する重要な働きがあります。汗をかく夏場は水分補給が十分でないと、熱中症になる恐れがあります。給食の牛乳や汁物、野菜からも水分補給ができるので、暑いときこそしっかり給食を食べるようにしましょう！</p>	<p>2</p> <p>☆ 韓国料理 ☆</p>  <p>今日の給食は韓国料理です。韓国では「食べるものはすべて薬になる」という考え方があり、食を重視しています。キムチやナムルなど、野菜をたくさん使った料理が有名です。今日のプルコギ丼とトックスープにも野菜がたっぷり入っています。また、韓国人は日本人の約2倍の量の野菜を食べると言われています。健康に良い野菜をたっぷり食べましょう。</p>	<p>3</p> <p>☆ いわし ☆</p>  <p>いわしは、他の魚に食べられたり、水揚げしてもすぐに弱ることから、「魚」へんに「弱い」と書きます。海の中では襲ってくる敵から身を守るために群れを作って泳いでいます。漁師さんたちは、この群れを囲むようにしていわしを獲ります。いわしの旬は6月から10月頃なので、今が旬のいわしを美味しく食べましょう。</p>	<p>4</p> <p>☆ きな粉 ☆</p>  <p>きな粉は、大豆が原料です。大豆を加熱し、すりつぶすことできな粉が出来上がります。きな粉にはたんぱく質や食物繊維、鉄、カルシウムなどの栄養素が豊富に含まれています。今日の黒糖きな粉トーストは、きな粉と黒糖を使った和風のトーストです。</p>	<p>5</p> <p>☆ 6月は牛乳月間 ☆</p>   <p>6月1日は「牛乳の白」、6月は「牛乳月間」です。牛乳について理解を深めるきっかけにしましょう。ところで、給食にはどうして牛乳が出るの知っていますか？それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかり摂ってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくってくれる栄養素で、特に成長期の子どもの達にとって重要です。</p>
<p>8</p> <p>☆ こどもの目の日 ☆</p>   <p>6月10日は「こどもの目の日」です。今日の給食には、目に良い食べ物をたくさん取り入れました。ブルーベリーには目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。にんじんやピーマンなどの緑黄色野菜には「カロテン」が多く、目が悪くなるのを防いでくれます。目に良いとされる食べ物を食べて、目を大切にしましょう。</p>	<p>9</p> <p>☆ いか ☆</p>  <p>いかはたんぱく質が豊富で、タウリンという栄養素も多く含まれています。タウリンには、早く疲れをとる働きや、余分なコレステロール（脂質）を取り除いて血管の病気を予防する働きなどがあります。ちなみに、いかの体は、腹・頭・足（腕）・触腕という順番の構造になっています。触腕はエサを捕獲するため、ほかの足より長く伸縮自在です。</p>	<p>10</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摂ることが大切です。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。きびごは、カルシウムをたっぷり含んでいます。よくかむことを心がけて食べてください。</p>	<p>11</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>12</p> <p>☆ アスパラガス ☆</p>  <p>アスパラガスは5～6月が旬の野菜です。見た目の色は薄いですが、緑黄色野菜に分類されます。「アスパラギン酸」という、疲労回復に効果のある成分を含んでいます。さらに、アスパラガスの穂先は、「ルチン」という血管を丈夫にする成分を含んでいます。健康に良い旬の野菜をぜひ味わってください。</p>

<p style="text-align: center;">月 15</p> <p style="text-align: center;">☆ タコライス ☆</p> <p>タコライスは沖縄県発祥です。1980年代に、米軍基地近くの飲食店でアメリカ兵のためにボリュームのある料理を提供したことが始まりです。</p> <p>タコスの具をレタスやトマト、チーズとともにご飯にのせたことで生まれました。「タコス」+「ライス」=タコライスです。ちなみに、タコスはメキシコの料理です。</p>	<p style="text-align: center;">火 16</p> <p style="text-align: center;">☆ かしわ汁 ☆</p> <p>西日本では、鶏肉のこをかしわと呼びます。そのため、かしわ汁とは鶏肉や野菜が入った汁物のことです。鶏肉のうまみがたっぷりとつまっています。また、鶏肉には体をつくるものになるたんぱく質が豊富に含まれています。今日のかしわ汁には人参、牛蒡、大根、里芋、長ねぎといった野菜もたくさん入っています。</p>	<p style="text-align: center;">水 17</p> <p style="text-align: center;">☆ 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。「ブロックフィスル」は「たらとじゃが芋のグラタン」、 「キョートスーパ」は「羊と野菜のスープ」です。</p>	<p style="text-align: center;">木 18</p> <p style="text-align: center;">☆ 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。脳は寝ている間にも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、脳を元気に働かせるためにも欠かせない食習慣です。</p>	<p style="text-align: center;">金 19</p> <p style="text-align: center;">☆ さわら ☆</p> <p>さわらは出世魚といい、成長につれて呼び名が変わる魚です。若いうちは「さごし」、「さごち」、「なぎ」と呼ばれ、成長して「さわら」になります。成長に伴い出世するように名前が変わるため、出世魚は縁起が良いとされています。さわらは白身魚でやわらかく、味が淡泊でくせがないので様々な料理に使われます。今日は竜田揚げにしました。</p>
<p style="text-align: center;">22</p> <p style="text-align: center;">☆ どさんこ汁 ☆</p> <p>どさんこは、漢字で「道産子」と書き、北海道で生まれたものを意味します。どさんこ汁は豚肉やじゃがいも、にんじん、コーン、バターなど、北海道の名産がたくさん入った汁物です。また、北海道は日本一の玉ねぎの産地なので、今日の副菜は「玉ねぎの卵とじ」にしました。</p>	<p style="text-align: center;">23</p> <p style="text-align: center;">☆ 東北 ☆</p> <p>今日は東北がテーマの給食です。「せんべい汁」は、名前の通りせんべいが入った汁物で、約200年以上前から青森県を中心に食べられています。「南部焼き」は、魚や肉にごまをまぶして焼いた料理です。青森県と岩手県にまたがる南部地方が発祥なので南部焼きといえます。また、東北は若布の生産地として有名なので、今日の副菜は「荳若布和風サラダ」です。</p>	<p style="text-align: center;">24</p> <p style="text-align: center;">☆ 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 style="text-align: center;">25</p> <p style="text-align: center;">☆ 箸 ☆</p> <p>箸を使う手の動きは、脳を活性化されるといわれていて、日本人は箸を上手に使いこなしていることから、手先が器用になったともいわれています。日本の「箸食」の文化に誇りを持ち、箸を使いこなせるようにしましょう。</p> <p>家庭で使う箸は、手の長さ+3センチ位の長さの箸をえらぶとよいです。</p> 	<p style="text-align: center;">26</p> <p style="text-align: center;">☆ 中国料理 ☆</p> <p>中国の面積は、日本の面積の約26倍と、とても大きな国です。そのため中国料理は、気候や風土により、地域ごとに料理の特徴が大きく異なります。今日の四川豆腐丼は、中国にある四川省という地域の麻婆豆腐です。香辛料を効かせる辛い料理がこの地域の料理の特徴です。今日の四川豆腐丼にはえびも入っています。辛さは給食用にひかえています。いかがですか？</p>
<p style="text-align: center;">29</p> <p style="text-align: center;">☆ レモン ☆</p> <p>今日のはちみつレモントーストです。日本では、広島県がレモンの生産地として知られています。レモンのすっぱさのもとは、「クエン酸」という成分です。クエン酸は疲労回復に効果があります。今日のはちみつレモントーストは、レモンのすっぱさを抑えて食べやすくするために、レモンマーマレードを使って作りました。</p>	<p style="text-align: center;">30</p> <p style="text-align: center;">☆ 畑の肉 大豆 ☆</p> <p>大豆は「畑の肉」と呼ばれます。日本人は、昔から肉などの動物性食品が少ない食事をとっていました。そのため、植物性食品の中でも、良質なたんぱく質と脂質が多い大豆が、肉に代わる食材とされ、このように呼ばれてきました。大豆は他にもカルシウム、食物繊維、鉄などの体に良い栄養素を沢山含んでいます。今日の給食は、「大豆とじゃこの唐揚げ」です。</p>	<p style="text-align: center;">も かた</p> <p style="text-align: center;">こんなおわんの持ち方してない？</p>  <p>→4本の指の上におわんの底をのせ、親指でおわんのふちを軽く押さえて支えるのが正しい持ち方です。</p>		