

令和4年度 6月 給食一口メモ③

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

	献立名	一口メモ
6/13 (月)	ごはん 油麩丼の具 キャベツとささかまの あえもの ひきな汁	今日は「ささかまぼこ」についてお話します。「ささかまぼこ」は、仙台市内のかまぼこ店で売り出されたのが始まりと言われています。明治時代のはじめにヒラメの大漁が続きましたが、その当時はたくさんの量を運んだり保存したりすることができなかつたため、「かまぼこ」に加工していたそうです。「ささかまぼこ」は、その形から以前は「べろかまぼこ」「手のひらかまぼこ」「木の葉かまぼこ」などとも呼ばれていたそうです。
6/14 (火)	米粉パン 焼きそば 海藻サラダ チーズ	今日は「チーズ」についてお話します。「チーズ」は、牛乳の加工食品としては歴史が古く、乳酸菌と酵素で牛乳を発酵させたナチュラルチーズと、それを加熱したプロセスチーズに分けられます。チーズのカルシウムは、体に吸収されやすいので、少しの量でもカルシウムをしっかり摂ることができます。
6/15 (水)	ごはん 鶏肉とじゃがいもの 揚げ煮 小松菜のおひたし だいこんと豆腐の みそ汁	今日は「カルシウム」についてお話します。「カルシウム」は、骨を丈夫にする働きがある栄養です。実は、骨の量を増やすことができるのは20歳代までです。そして、40歳を過ぎると骨の量は少しずつ減っていきます。子どものうちに「カルシウム」をたくさんとって骨の量を増やしておくことが大切です。「カルシウム」が多い食品といえば給食に毎回でる「牛乳」ですが、今日の給食の「おひたし」にした「小松菜」やみそ汁に入っている「豆腐」にもたくさん含まれています。
6/16 (木)	ミルクパン ローストチキン トマトソース えだ豆とコーンのソテー かぼちゃの ポタージュスープ	「よくかむ」と、「虫歯予防になる」「運動能力や脳の働きがアップする」「食べたものの消化吸収がよくなる」「病気を予防する」など、いいことがあるとお話ししてきましたが、まだまだいいことがあります。「よくかむ」ことで、「食べたものの味がよく分かるようになり、よりおいしく食べられる」「口の周りの筋肉が発達して、言葉の発音がよくなる」「顔の筋肉が引き締まり、表情がよくなる」「ストレスをやわらげる」などです。「よくかむ」といいことがたくさんあるので、よくかむ習慣をつけましょう！
6/17 (金)	ごはん さばのみそ煮 たけのこのごま油炒め けんちん汁	給食は、おかずとごはんをかわりばんこに食べるとおいしくなるようにおかずの組み合わせを考えています。今日の「さばのみそ煮」は、それだけ食べると少し濃いめの味付けですが、ごはんを食べるとちょうどよくなります。「たけのこのごま油炒め」や「けんちん汁」は少しずつ味付けが違うので、それぞれのおかずをかわりばんこに食べると最後まで飽きずに食べられると思います。おかずを一つずつ食べきっていた人は、ぜひかわりばんこに食べてみてほしいと思います。

令和4年度 6月 給食一口メモ④

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

	献立名	一口メモ
6/20 (月)	ごはん ぶりの揚げ煮 くきわかめのサラダ 海鮮ワントンスープ	今日は「くきわかめ」についてお話しします。「くきわかめ」は、「わかめ」の葉の芯の部分です。コリコリとした食感がおいしく、サラダや炒め物に向いています。おなかの調子を良くする「食物繊維」や、体の中の余分な塩分を体の外に出す働きをする「アルギニン酸」が多く含まれています。
6/21 (火)	米粉フォカッチャ ハンバーグ デミグラスソース カラフルサラダ かぶとベーコンの スープ	今日は「フォカッチャ」についてお話しします。「フォカッチャ」は、イタリア料理の平たいパンのことで、「ピザ」の原型ともいわれます。そのまま食べたり、ハムや野菜、チーズをはさんで食べたりするそうです。本場イタリアでは、小麦粉で作りますが、給食の「フォカッチャ」は「米粉」で作っています。米粉を使うことでしっとりもちもちした食感になっています。
6/22 (水)	ごはん ビーンズカレー だいこんサラダ ヨーグルト	今日のカレーには、栄養とかみごたえがアップするように、「大豆」と「えだ豆」を入れました。「大豆」は、たんぱく質、カルシウム、鉄分、ビタミンB1など、成長期のみなさんに必要な栄養がたっぷりです。「えだ豆」は、「大豆」を若いうちに収穫したもので、ビタミンCも含まれているところが特徴です。豆が入っていると、よくかんで味わって食べられると思います。
6/23 (木)	ソフトパン たらのレモンソース ジャーマンポテト トマトとたまごの スープ	今日は「たまご」についてお話しします。「たまご」は、「たんぱく質」「カルシウム」「鉄分」「ビタミン類」など、成長期に必要な栄養がたっぷりの食品です。また、焼く、ゆでる、炒める、スープに入れるなど、いろいろな料理に簡単に使えるので、朝ご飯におすすめです。
6/24 (金)	ごはん さんまのオレンジ煮 きんぴらごぼう もやしのみそ汁	今日は「きんぴら」についてお話しします。むかし、金太郎の息子である「坂田金平」という力が強く勇ましい人物がいたといわれています。ごぼうは食感がしっかりしていて食べると元気が出るので、ごぼうを炒めて甘辛く味付けしたものを「きんぴらごぼう」と呼ぶようになったという説があります。ごぼうのようにかたい食べ物をよくかんで食べて歯やあごを強くすると、全身が強くなり、全力が出せるようになります。