

令和4年度 2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 <small>こんだてめい</small>	献立紹介 <small>こんだてしょうかい</small>
2/20 (月)	ごはん 春巻き バンバンジーサラダ マーボー豆腐	今日は「バンバンジー」についてお話します。「バンバンジー」は、中国の四川料理の一つです。茹でた鶏肉を細くきったものに、ごま油、ラー油、しょうゆ、酢、ごま油で作った辛いソースをかけた料理です。日本では、日本人が食べやすいようにあまり辛い味付けが広まったようです。給食では、茹でた鶏肉ときゅうり、もやしを合わせた「バンバンジーサラダ」にアレンジしています。
2/21 (火)	ソフトパン 鮭チーズフライ (ソース) さつまいものサラダ チキンコンソメスープ	給食センターでは、約1000人分の食器、50クラス分の食缶や食器カゴを、10人の調理員さんが限られた時間で洗い、数を確認し、消毒保管庫にしまい、後片付けをしています。大きな食器洗浄機で洗いますが、ストローやビニールの破片などのゴミが食器やおぼんにはさまっていると機械の中に残って取り除くのが難しくなる場合もあります。また、食缶に食べ残しと食べ物以外のゴミが混ざっているとそれを分別するのに時間がかかり、作業が遅れてしまいます。みなさん一人一人に給食の後片付けの決まりを守ってもらえると、調理員さんはとても助かります。
2/22 (水)	ごはん ビーンズカレー だいこんとツナの サラダ しらぬい	今日は「しらぬい」についてお話します。「しらぬい」は、「清見」と「ぼんかん」を掛け合わせてできた柑橘です。「しらぬい」の中で、甘みの量を表す「糖度」が13度以上で、すっぱい味の量を表す「酸度」が1度以下という全国で統一された基準を満たしたものが「デコポン」として出荷されます。甘味とすっぱい味のバランスが良く、香りが良い人気の柑橘です。
<div style="text-align: center;"> <h2>すがたを変える 大豆</h2> </div>		
2/24 (金)	ごはん 和風おろしハンバーグ わかめともやしの あえ物 たら汁	今日の「ハンバーグ」のようにやわらい食べ物はあまりかまなくても飲み込みこむことができます。逆にわかめやもやしのような食べ物はよくかまないと飲み込みにくいですね。それぞれのおかずをかむ回数を試しに数えてみましょう。よくかむと「虫歯予防」「脳の働きや運動能力のアップ」「病気の予防」「顔の筋肉が引きしまり表情や声の発音が良くなる」など良いことがたくさんあります。やわらかいものでも意識してかむ回数を増やすようにしましょう。

令和4年度 2月 給食一口メモ⑤

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

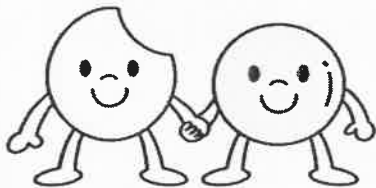
	献立名	献立紹介
2/27 (月)	ごはん 鶏たまそぼろ ブロッコリーの おかかあえ だまこもち汁	今日は、秋田県の郷土料理の「だまこもち」を使った汁もの です。秋田県で有名な「きりたんぼ」と同じように、ごはんをつ ぶが 残る程度につぶしてつくります。「きりたんぼ」は、つぶし た ごはんを 棒状にして焼きますが、「だまこもち」は 焼かな いで、丸めたものを そのまま煮ます。一緒に煮る具は、 鶏肉、ねぎ、せり、ごぼう、まいたけ などです。
2/28 (火)	バターロール チキンマーメレードソー ス グリーンサラダ クリームシチュー	今日は「マーメレード」についてお話しします。「マーメレー ド」は、「オレンジ」「夏みかん」「ゆず」などの柑橘類を原料と したジャム類の一種です。果肉だけでなく 皮も使うところが ジャムとの違いです。他のジャム類のようにパンにつけたり、 ヨーグルトのトッピングにしたりする以外に、肉料理やドレッシ ングに使っても とても良い隠し味になります。

米 MEETS 大豆 出会いこそ!



～米と大豆は名コンビ～

米の不足を補う



大豆は、米（白米）に不足する
必須アミノ酸のリジン^{リジン}を補い、
栄養バランスを整えてくれます。

日本伝統の組み合わせに



日本では古くから、米と大豆から
作られる大豆製品の2つを組み合
わせる料理が発達してきました。

兄弟のように育てて来た



昔は「あぜ豆」といって、田んぼ
のあぜに大豆を植えて一緒に
栽培していました。

きゅうしょくの みじたく

つめは
みじかく



せっけんで
てあらい



かみき ぼうしとマスクをしっかりと
ださない

