

月よう日	火よう日	水よう日	木よう日	金よう日
<b>3 かみかみメニュー</b> 6月4日から歯と口の健康週間です。そこで今日は「かみかみメニュー」です。かみごたえのある「いか」や「ごぼう」、「えだまめ」などを使ったメニューになっています。よくかんで食べることで脳の働きをよくしたり、食べ物の味がよくわかるようになるなどよいことがたくさんあります。一口20回以上かんで食べましょう。	<b>4 たまねぎ</b> たまねぎは様々な料理に使われています。サラダなどで生でも食べられますが、給食では炒めたり、スープに入れて煮込んだりして、毎日のように使っています。玉ねぎは加熱することで甘くなり、うまみ成分も濃くなり、おいしく食べることができます。今月の給食では春にとれた新たまねぎを使っています。	<b>5 パスタ</b> パスタとはイタリア料理の麺類のことで、たくさんの種類があります。マカロニやスパゲティもパスタの種類の一つです。アルファベットや貝殻の形をしたマカロニは給食でも使っていますね。他にも星形やちょうちょうの形をしたものなどがあり、毎年のように新しい形のパスタが発売されるそうです。	<b>6 国体メニュー</b> 今年は9月から茨城県で国体が開催されます。国体とは日本最大のスポーツ大会で都道府県対抗方式で行われます。今日は国体開催を記念したメニューです。からだをつくる「たんぱく質」や血をつくるものになる「鉄」などが多く含まれた献立になっています。国体を今まで知らなかったという人も残さず食べて、元気なからだをつくってください。	<b>7 キャベツ</b> キャベツは世界中で食べられています。日本でもいろいろな料理にして食べています。ビタミンCが多く含まれます。ほかに、消化を助けてくれる腸のはたらきをよくするビタミンUが含まれています。今日の給食はキャベツの入ったぎょうざです。
<b>10 だいこん</b> だいこんは日本で一番生産量が多い野菜です。だいこんをいくら食べてもおなかをこわさないことから、「当たらない」という意味で、下手な役者を「大根役者」というそうです。食べ物の消化を助ける「ジアスターゼ」という酵素が多く入っています。今日はつくねのたれに使いました。	<b>11 ジャがいもクイズ</b> カレーやサラダ、スープと何の料理でもおいしく食べることができるジャがいもはなぜ、ジャがいもと呼ばれるようになったのでしょうか？ ①ジャガさんという人がみつけたいもだから。 ②ジャガタラというところから伝わったいもだから。 ③ジャがジャがした形だから。	<b>12 コッペパン</b> 学校給食用のパンは、いろいろなおかずに合わせて作ってあります。保存料や香料など余分なものは入っていないパンです。今日はスキムミルクの入ったコッペパンです。パンを、一口よくかんで食べてみましょう。パンの味がよくわかりますよ。白身魚フライをはさんで食べてもおいしいですね。	<b>13 わかめ</b> 海に囲まれている日本では、むかしから海そうを食べてきました。わかめやのり、こんぶやひじきは、海の野菜です。海で育つので、ミネラルや食物せんいが多く含まれていて、からだをいきいきとさせる働きがあります。今日の給食では「わかめとツナの和え物」が出ます。苦手な人も一口食べてくださいね。	<b>14 たまごクイズ</b> 私たちが良く食べる白い殻の「たまご」は「にわとり」が産んだ卵です。1個のたまごの中には、ひよこになるための栄養がたくさんつまっています。では、この卵に多く含まれる栄養素は何でしょう？ ①たんぱく質 ②ビタミンC ③食物せんい
<b>17 地産池消(ちさんちしょう)</b> 地域のことをよく知るために、地域でとれたおいしく新鮮な食べ物を、地域で消費することを、地産地消といいます。地産地消は、輸送距離が短いので、ガソリンなどの燃料を使う量が少なく済み、地球にも優しいのです。今週は茨城県や結城市で作られた食べ物をたくさん使った給食を出しました。これからも地元の食材に注目してくださいね。	<b>18 かんぴょうクイズ</b> かんぴょうはのり巻きの具で食べることが多いですね。給食では、サラダやみそ汁に使います。さて、かんぴょうを作るときの材料は次のどれでしょう？ ①ゆうがおの実 ②あさがおの実 ③ひるがおの実	<b>19 トマト</b> そのままサラダにしたり、スープや煮込み料理、ジュースにもなるトマトは世界中で人気の野菜のひとつです。トマトが料理をおいしくするのは、「グルタミン酸」といううまみ成分がとて多く含まれているからです。今日は夏が旬の「結城市産」のトマトをシチューに入れました。	<b>20 とうもろこし</b> とうもろこしは世界中で作られています。米・小麦よりも多く作られていて、穀類の中で生産量が世界一多いそうです。食物繊維が多く含まれていて、おなかの調子を整える働きがあります。初夏から夏にかけてが旬の時期です。今日の給食では旬のとうもろこしをゆでました。	<b>21 えのきたけ</b> えのきたけといえば、白く細長いきのこをイメージしますね。これは、太陽の光に当てずに人工栽培されたものです。天然のえのきたけは茶色く、かさの部分も大きく、味も違うそうです。えのきたけの人工栽培は長野県で始まりました。今ではきのこの中で生産量が一番多いきのこです。今日はみそ汁に入っています。
<b>24 さつまあげ</b> さつま揚げは魚のすり身を油で揚げた料理です。もとは沖縄県から鹿児島県に作り方が伝わり、様々に改良され、それが全国へ広がりました。冷蔵庫などのない時代に魚を保存するために考えられた料理ともいわれています。昔の人の知恵のつまった料理ですね。今日は細長く切って、ひじきと一緒に煮ました。	<b>25 とうふクイズ</b> 中国料理の麻婆豆腐に欠かせない材料の「豆腐」ですが、日本の食べ物のイメージがありますね。では、中国にも日本と同じ豆腐があるのでしょうか？ ①同じ豆腐がある ②同じ豆腐はない ③日本のものと少し違う豆腐がある	<b>26 きゅうり</b> きゅうりは塩、みそ、しょうゆ、酢などいろいろな味と相性がよく、サラダやあえ物で給食にはかせない食材です。ぱりっとした歯ごたえと独特の風味がおいしいですね。きゅうりは水分が多く約95%もあります。体を冷やす作用があるため夏の暑い季節の水分補給にぴったり野菜です。	<b>27 にんじん</b> にんじんにはカロテンという栄養素が豊富に含まれています。カロテンは体内で「ビタミンA」に変化します。にんじん約1/2本で1日に必要なビタミンAが摂取できます。ビタミンAは目や皮膚の健康を保つ働きをしています。大切な栄養素ですので、給食でも毎日のようににんじんを使っています。	<b>28 えだまめ</b> えだまめをサヤごと塩ゆでして、食べるようになったのが、平安時代からといわれています。お祝いの行事に使われていたそうです。清少納言や紫式部ももしかしたら食べていたかもしれないと思うとより一層おいしく感じますね。ビタミン、そして、大豆に多く含まれる栄養素のたんぱく質のどちらも多い栄養たっぷりの食べ物です。

(クイズの答え)



11日 ②の「ジャガタラというところから伝わったいもだから」です。  
ジャガタラとは現在のインドネシアのジャカルタあたりです。  
「ジャガタラ」から来たいもが「じゃがたらいも」となり、じゃがいも  
と呼ばれるようになりました。

14日 ①の「たんぱく質」です。たんぱく質は血や筋肉など体をつくってくれる栄養素です。  
たまごの栄養をもらって、じょうぶな体をつくりましょう。

18日 ①の「ゆうがおの実」です。「ゆうがお」はお隣の栃木県で作られる量が  
日本一ですが、結城市でも昔から作られていて、地元の料理に  
使われています。

25日 ①の「同じ豆腐がある」です。  
ただ、中国の豆腐は日本のものより、  
水分が少なく、固めのものが多いそうです。

