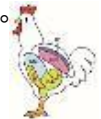


月よう日	火よう日	水よう日	木よう日	金よう日
		1 トマト 	2 キャベツクイズ	3 わかめクイズ
		サラダやスープ、煮込み料理、ジュースにもなるトマトは世界中で人気の野菜のひとつです。トマトが料理をおいしくするのは、「グルタミン酸」というまみ成分がとても多く含まれているからです。また、赤い色には食欲をそそり、おいしそう！食べたいなという気持ちをもたせる効果があります。	キャベツは古くから食べられている野菜の一つです。昔、ギリシャでは「あるもの」として使われていました。さて、どのように使われていたでしょうか。 ①部屋に飾る花 ②料理をのせる皿 ③薬 	今日はわかめクイズです。サラダや和え物、汁物でよく見かけるわかめは緑色ですね。では、海でとれたばかりのわかめは何色でしょう？ ①緑色 ②茶色 ③黄色 
6 おぎごはん	7 てんぷら	8 えだまめクイズ	9 かみかみメニュー	10 栄養フルコース
今日はいつものお米に「むぎ」を少しまぜて炊いたむぎごはんです。このむぎは「大むぎ」という種類で、おなかの調子を整える食物せんいがたくさん入っています。お米の中に少し黄色っぽい色をしていたり、茶色い線が入っているものが「むぎ」です。肉じゃがといっしょに、おいしく食べてくださいね。	てんぷらはどこの国の料理か知っていますか？お寿司屋さんでよく見かけるので、和食料理のイメージがありますが、実はポルトガルの料理です。ヨーロッパとの貿易で室町時代に伝わったそうです。今日は様々な野菜をかきまぜて揚げたてんぷら「野菜かき揚げ」です。うどんのつゆにつけて食べると、よりおいしく食べられます。	えだまめは、長く燭で育てると大豆になりますね。さて、ここでクイズです。えだまめにあって、大豆にない栄養素はなんでしょうか？ ①たんぱく質 ②鉄 ③ビタミンC 	6月4日から10日までの1週間は、歯と口の健康週間です。今日は、かみごたえのある「切干大根」と「こんにゃく」を使った煮物、「寒天」が入ったみそ汁などの「かみかみメニュー」です。よくかんで食べると脳の働きがよくなったり、虫歯や食べすぎの予防になります。食べ物や料理とお話するつもりで、味わって食べましょう。	今日は栄養フルコースメニューです。1回の食事で5大栄養素の炭水化物、たんぱく質、脂質、ミネラル、ビタミンが摂れるバランスのよい献立を考えました。中学校では部活動の市内大会や県西大会がもうすぐですね。しっかり食べて、練習をがんばってください。小学生のみなさんもしっかり食べて、元気な体をつくりましょう。
13 給食の献立①	14 ぶたにく	15 米パン	16 タンドリーチキン	17 れんこん
給食では、旬の食材や季節の行事食を取り入れて、みなさんが季節の移り変わりや日本の伝統を感じ取れるように工夫しています。4月には入学進級おめでとうメニューやこどもの日メニューが出ましたね。6月は、茨城県や結城市で作られた旬の食べ物をたくさん使った地産地消メニューが出ます。ふるさとの味を楽しみましょう♪	豚肉には、体をつくるたんぱく質や、体の疲れをとるビタミンB1が多く含まれているので、成長期の小学生、中学生に食べてほしい食べ物のひとつです。茨城県は豚肉の生産がさかんで、ロースポークや美明豚などのブランド豚が有名ですね。大切に育てられた食べ物の命と、生産者の方々に感謝しながらよく味わって食べましょう。	今日のパンは米パンです。パンは小麦粉で作ることが多いのですが、米パンは、お米を粉にしてパンを作ります。給食の米パンに使用しているお米は「茨城県産」です。モチモチとした食感がおいしいパンですね。よくかんでいると、甘味が出てきますので、しっかりとよくかんで食べてください。	今日は茨城県で育てられた鶏肉を使った、タンドリーチキンです。タンドリーチキンは、鶏肉をカレー粉などのスパイスとヨーグルトで漬け込み、「タンドール」と呼ばれるつぼで焼いた料理です。インドで生まれた料理の一つで、ナンも同じタンドールで焼いて作るそうです。 	茨城県はれんこんの生産量が全国一位です。れんこんを輪切りにすると、いくつもの穴があります。この穴は真ん中に1個、周りに9個、合わせて10個あいているものが多いそうです。今日は茨城県産のれんこんが入った肉団子です。他にも茨城県産の食材をたくさん使いました。おいしくいただきますよ。
20 にんじん	21 ラーメン	22 とうもろこしクイズ	23 のり	24 ワンタン
にんじんにはカロテンという栄養素がたくさん含まれています。カロテンは体の中で「ビタミンA」に変化します。にんじん半分で1日に必要なビタミンAをとることができます。ビタミンAは目や皮膚を健康にする働きをしています。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。	水戸黄門として知られている水戸藩の徳川光圀が日本で最初にラーメンを食べたといわれています。水戸市ではいろいろなお店でこのラーメンを再現した「水戸藩ラーメン」が売られています。今日の給食のしょうゆラーメンはたくさんの野菜を入れて、栄養たっぷりに作りました。	夏が旬のとうもろこしは、あざやかな黄色の甘い野菜ですね。今日はコーンポタージュにたっぷり入っています。ここでクイズです。とうもろこしは、どのタイミングで収穫すると、一番甘いとうもろこしになるでしょうか？ ①朝 ②昼 ③夜 	日本人は昔から海藻をよく食べています。海藻にはカリウム、カルシウム、ヨウ素などのミネラルのほか、食物せんい、ビタミンが多く含まれます。のりには、うまみ成分も多く含まれています。今日はこまつなやにんじんなどの野菜と一緒に和えました。のりの風味とうまみで野菜がおいしく食べられますよ。	ワンタンは中国料理ですが、中国では地域によって呼び名や中に入れる具材が変わります。「フントン」や「チャオショー」などの別名があり、中に入れる具材も肉だけでなく、エビなどの魚介類を入れる地域もあります。ワンタンと餃子の違いは、餃子は丸くて厚みのある皮で具材を包みますが、ワンタンは四角く、薄い皮で具材を包む所です。

27 いわし	28 とうふクイズ	29 きゅうり	30 ひじき	
今日の給食は、無償でいただいたいわしを揚げて、あまじょっぱいたしをからめた「いわしのかば焼き」です。いわしは、しらすが成長した魚です。骨や歯をじょうぶにするカルシウム、脳細胞の働きを活発にするDHAや、血をサラサラにするEPAがふくまれています。骨に注意して食べましょう。	「豆腐」には、日本の食べ物イメージがありますね。さて、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 	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、給食にはかかせない食材です。ぱり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パーセントもあります。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の野菜です。 	今日の給食では「ひじきの煮物」が出ます。ひじきには、歯や骨を作るカルシウムやおなかの調子をととのえる食物繊維、貧血を防ぐ働きのある鉄もたっぷり含まれています。成長期みなさんにぜひ、食べてほしい食品です。ひじきは、わかめやかんぶよりも浅い岩場に生えています。日本人が昔から食べてきた海そうのひとつです。	 

クイズの答え
2日 ③の「薬」です。
キャベツには体の調子を整えてくれるビタミンCやビタミンKが含まれています。
昔の人は、キャベツが体に良い食べ物だと知っていたのですね。

3日 ②の「茶色」です。わかめはお湯に入れることで、きれいな緑色になります。

8日 ③の「ビタミンC」です。
成長している最中の大豆を、若いうちに収穫したものがえだまめです。
えだまめはビタミンC以外に、カロテンも多く含まれています。

22日 ①の朝です。とうもろこしは、気温が上がると甘みが少なくなってしまうので、夏の時期には深夜2時から収穫しているそうです。

28日 ①の「同じ豆腐がある」です。日本で豆腐が作られるようになったのは、中国から伝わったからと言われています。そのため、同じような豆腐が中国にも日本にもあります。

