

給食献立 一口メモ 2024年 6月

日 曜日	献立	今日のお話	
3日 (月)	ハヤシライス 牛乳 お豆のサラダ (小) あじさいゼリー	あじさい ゼリー (※中学生は <u>24日を読ん でください</u>)	「安芸高田市の花」あじさいが、咲く季節になりました。デザートからも季節を感じてもらいたいので、6月は、ぶどうジュースとナタデココを使って、あじさいの花をイメージしたゼリーを届けます。給食センターでは、朝一番にカップを並べたり、大きな釜でゼリーの液を作ったりして準備をしています。雨の多い季節ですが、さわやかなあじさいゼリーで、「気分は晴れ！」になりますように。
4日 (火)	ごはん 牛乳 肉豆腐 大根のかりぽり漬け 手づくりふりかけ	歯と口の 健康週間	6/4～6/10は、「歯と口の健康週間」です。食べ物の入り口にあたる歯と口の健康は、からだ全体の健康にも深くつながっています。給食では、「しっかりとかんで食べることをテーマに、「かみかみメニュー」を取り入れています。よくかんで味わうことで、「食べ物のおいしさがよくわかる」「食べすぎを防ぐ」「虫歯を防ぐ」など、たくさんのいいことを体に届けてあげましょう。
5日 (水)	中華おこわ 牛乳 海鮮揚げシューマイ 辛子和えビーフン うずら卵のスープ	もち米	中華おこわは、もち米も使って作っています。もち米には、ねばりの成分がたくさんふくまれているので、もちもちとした食感が強く、かみごたえも大きくなります。というわけで、今日の「かみかみメニュー」は、中華おこわです。具材として入っているたけのこや干しいたけの歯ごたえも、一緒に楽しみながら味わってください。
6日 (木)	ごはん 牛乳 鯖の梅焼き アーモンド和え だんご汁	食のことわざ (クイズ)	「 <input type="text"/> ?」はその日の難のがれ」ということわざがあります。「ある食べ物を食べておくと、その日1日、災難から逃れられる」という意味なのですが、さて、その食べ物とは何でしょうか。①米 ②梅 ③魚 答えは②の梅です。梅干しには、疲れをとる、消化を助ける、食欲を出させるなど、すばらしい働きがたくさんあるので、1日の始まりに食べておくと、体調をくずすことなく、元気に過ごすことができます。昔から伝えられてきたのです。
7日 (金)	ごはん 牛乳 豚しゃぶ&ゆで野菜 どさんこ汁 (小中)かみかみ大豆	豚しゃぶ	ビタミンB1が豊富にふくまれている豚肉は、夏バテ予防に効果的な食べ物のひとつです。ビタミンB1は、「疲労回復のビタミン」とも呼ばれていて、体の中でエネルギーを作り出すのを助けてくれます。さらに、ねぎやにら、にんにくなどを豚肉と組み合わせると、夏バテ予防効果がさらに高まるとされています。今日の豚しゃぶにもねぎが入っているので、効果アップが期待できそうですね。

<p>10日 (月)</p>	<p>もち麦梅ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 茎わかめの酢のもの</p>	<p>茎わかめ</p>	<p>茎わかめは、わかめの真ん中にある、茎のように見える部分です。茎といっても、実際は、水分や栄養分の通り道になっているわけではなくて、かたい芯のようなものです。昔は、かたいので捨てられたりして、食べるとしたら漁師さんくらいだったようです。コリコリとした歯ごたえを楽しみながら、カルシウムなどのミネラルも補給できるおすすめの食材です。</p>
<p>11日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 小松菜の和え物 麩とえのきのみそ汁</p>	<p>ちくわの 磯辺揚げ</p>	<p>ちくわの磯辺揚げは、衣に青のりが入った天ぷらです。ちくわの穴に衣が入ると、かたまりになって食べにくいので、ちくわのまわりだけに衣をつけるように気をつけています。ちくわの磯辺揚げは、給食では昔からおなじみの献立なので、おうちの方も、子どもの頃に食べたことがあるかもしれませんね。</p>
<p>12日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが バンバンジー</p>	<p>じゃがいもの 下ごしらえ</p>	<p>じゃがいもたっぷりの料理を作る日には、朝早くから、いつも以上に忙しく下ごしらえをしています。じゃがいもの皮は機械でむくのですが、その後で、ひとつひとつ残った皮や芽をとりのぞき、3回洗って、包丁でいちよう切りにし、水にさらすというたくさんの作業がまっているからです。人気メニューのひとつキムチ肉じゃがも、たくさんの手間ひまをかけて作られているのですね。</p>
<p>13日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 鯖のカレー焼き ひじきと大豆の炒り煮 かまぼこのすまし汁</p>	<p>鯖の模様</p>	<p>鯖の背中の模様をじっくりと見たことがありますか。ちょっと特徴的ですよ。この模様は、「鯖模様」と呼ばれるそうですが、鯖がこのような模様をしているのには、理由があります。海の上から見た時に、波のように見せるためだそうです。鯖をねらっているのは、海の中の生き物だけではありません。空からねらっているカモメなどの目をごまかすために、この模様になったそうです。</p>
<p>14日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 柳川風煮 ごまじゃこ和え 小玉すいか</p>	<p>すいか (クイズ)</p>	<p>今日のデザートはすいか。すいかといっても、小さい小玉すいかで、甘みが強く、皮が薄くて食べやすいです。ところで、すいかにはかわいい黄色の花が咲きますが、その花言葉は次のうちどれでしょうか。 ①真っ赤な情熱 ②ずっしりしたもの ③健やかな成長 答えは②のずっしりしたものです。どうやら、すいかの実を外から見たイメージを表しているようです。</p>

<p>17日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 チキンビーンズ フレンチサラダ</p>	<p>チキン ビーンズ</p>	<p>チキンビーンズは、トマトを使った料理です。おいしく仕上げるための大切なポイントのひとつが、「トマトをしっかりと炒めること」です。強火でよく炒めることで、トマトのすっぱさがやわらぎ、甘味が強くなるのです。チキンビーンズだけでなく、カレーやビーフシチューのときにも、同じようにトマトをしっかりと炒めて作っています。</p>
<p>18日 (火)</p>	<p>ごはん(少なめ) 牛乳 焼きそば チンゲン菜のナムル (小中)ミニトマト</p>	<p>ミニトマト</p>	<p>ミニトマトは、トマトから品種改良されてうまれたものです。日本では、40年前頃から作られるようになり、そのおいしさと見た目のかわいらしさから人気を集めるようになりました。確かに、料理にそえると、いろいろもきれいで華やかになりますよね。給食では、隣の北広島町で育った「サンチェリーピュア」という品種のミニトマトを届けます。</p>
<p>19日 (水)</p>	<p>ふきごはん 牛乳 小さいわしの米粉揚げ 小松菜の五色和え 豆腐のみそ汁</p>	<p>小さいわし</p>	<p>かたくちいわしは、広島県で一番たくさん獲れる魚で、小さいわしとも呼ばれ、親しまれています。毎年6月10日には小さいわし漁が始まり、天ぷらや刺身などにして食べられる他に、煮干しやちりめんじゃこにも加工されます。給食の小さいわしメニューは、「米粉揚げ」です。全部で2万匹を超える小さいわしに丁寧な米粉をまぶし、カラッと揚げて作ります。特に味つけはしていませんが、小さいわしのもともとの塩味と、油で揚げた香ばしさで、丸ごとおいしく味わうことができます。</p>
<p>20日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 キャベツとちりめんの酢の物 (小中)しそ昆布 (保幼)味付けのり</p>	<p>この食べ物 なあに? (クイズ)</p>	<p>ヒントをもとに、この食べ物が何か当ててみよう。 ① 日本では、北海道で一番たくさんとれます。 ② とれる場所によって種類が違っていて、利尻・日高・羅臼などの種類があります。 ③ おいしのだしをとったり、煮物やつくだ煮を作ったりするのに使われます。 わかりましたか。答えは昆布です。今日はしそ風味の昆布つくだ煮があるので、ごはんがすすみそうです。</p>
<p>21日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 ハーブチキン チーズポテト レタスのスープ</p>	<p>ハーブ (クイズ)</p>	<p>ハーブというのは、『食事などに役立つ、香りのある植物』のことです。今日はいろいろなハーブと塩をあわせたハーブソルトで鶏肉を味つけしました。使われているハーブの中には、日本ではなじみのうすいものもあります。そのひとつが、<u>〇〇ゴン</u>というハーブです。さて何という名前前のハーブでしょうか。 ①タラゴン ②ドラゴン ③オレゴン 答えは①のタラゴンです。タラゴンはヨモギの仲間、肉や魚の臭みをやわらげる効果があります。フランス料理には欠かせないハーブだそうです。</p>

<p>24日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 がんと野菜の煮物 わかめとツナの和え物 (中) あじさいゼリー</p>	<p>きゅうり (クイズ) <u>(※中学生は 3日を読んでく ださい)</u></p>	<p>きゅうりの表面にはとげがありますが、その役目は次の内どれでしょうか。 ①水分が蒸発するのを防ぐ ②栄養分を蓄える ③動物に食べられないようにする 答えは③の「動物に食べられないようにする」です。このように、熟す前の緑色のきゅうりは、とげを生やして食べられないようにしていますが、黄色くなるまで熟したら、なんと、とげがしなびてくるそうです。ちゃんと熟したら、とげをなくして動物に食べられ、種を遠くまで運んでもらい、仲間を増やすのです。</p>
<p>25日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 鱈のフライ ほうれん草の梅かつお和え もずく汁</p>	<p>鱈</p>	<p>鱈は一年中獲れますが、夏はうま味が増し、特においしい時期です。鱈の体の横、尾びれの付け根の近くには、「ゼイゴ」と呼ばれるかたいうろこがついています。「ゼイゴ」は、とげのように鋭いうろこで、自分より大きい魚から身を守る役目をしています。人間にとっても、かたくて食べられないので、鱈を料理するときには、取り除きます。</p>
<p>26日 (水)</p>	<p>焼き鳥どんぶり 牛乳 青じそ和え 油揚げのみそ汁</p>	<p>水あめ (クイズ)</p>	<p>焼き鳥どんぶりのたれには、とろっとして甘い、水あめを使っています。水あめを加えることで、つややコクが出るのです。ところで、水あめの原料は何でしょうか。①さとうきび ②花の蜜 ③いもや米 答えは③のいもや米です。水あめは、いもや米などにふくまれるでんぷんを使って作られます。でんぷんはそのままでは甘くありませんが、酵素というものの働きで、甘く変化させるのです。</p>
<p>27日 (木)</p>	<p>いりこ菜めし 牛乳 野菜のスープ煮 マカロニサラダ</p>	<p>こしょう</p>	<p>よく知られたスパイスのひとつがこしょう。今日は野菜のスープ煮に入れて、料理の味を引きしめています。こしょうといえば、くしゃみが出るというイメージもあります。これは、こしょうにふくまれる辛みの成分が、鼻の内側を刺激することで起こります。特に、家庭で使うこしょうは粒を細かくしてあるので空気中に広がりやすいのです。ふりかける時には注意ですね。</p>
<p>28日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨の中華和え 冷凍みかん</p>	<p>冷凍みかん</p>	<p>ひんやりとおいしい冷凍みかん。暑い季節にぴったりですね。もともとみかんは冬の果物ですが、「夏にも食べられるように」と考えて作られたのが冷凍みかんです。冷凍みかんは、みかんを一度凍らせた後、まわりに水を吹きつけてから、もう一度凍らせて作ります。こうすることで、表面に氷のまくができ、みかんが乾燥したり、変色したりするのを防ぐことができるそうです。</p>