

2015年5月



献立紹介



1	金	5月5日は子どもの日。子どもたちの成長や健康を願う行事です。こいのぼりや5月人形をかざったり、たけのこ、かつお、ぶり、柏餅やちまきを食べる風習があります。たけのこはとても成長が早いので子どもたちも竹のようにすくすくと育つようにたけのこや竹の皮で包んだちまきを食べます。柏餅は、おもちゃを柏の木の葉でくるみます。柏の葉は新しい葉が出てくるまでは古い葉が落ちないことから子孫繁栄を意味します。給食でもたけのこをたっぷり使った『たけのこおこわ』を作ります。新渡戸文化子ども園のおともだちがすくすくと元気に育つことを願っています。また、5月2日は十八夜といって、立春から88日目になります。夏への準備を始める日といわれています。この日に収穫したお茶の葉は上等なもので、そのお茶を飲むと長生きするともいわれています。
7	木	『鶏の香味焼き』は、鶏肉に味噌や生姜、ねぎ、ごまなどで味付けをし、香ばしくオーブンで焼きます。白いごはんによく合うおかずです。よくかんで食べましょう。デザートは、『でこボン』です。でこボンとは『清見オレンジ』と『ぼんかん』というみかんの仲間をかけた合せてできた果物で、『不知火(しらぬい)』ともいわれています。へたのまわりがでべそのように盛り上がった形をしているぼんかんなので『でこボン』という名前がつけました。薄皮がやわらかくとても甘いのが特徴です。
8	金	『ビビンバ』は、韓国料理の一つです。ごはんの上に肉やナムル、卵などをのせてよく混ぜて食べます。給食では炒めた牛肉と、もやしやほうれん草、にんじんのナムルをのせて食べます。野菜たっぷりのせて栄養たっぷりのビビンバに仕上げてください。『チャプチェ』は、春雨と炒めた野菜やきのこを混ぜて甘辛く味付けをした韓国の家庭料理です。韓国の春雨はさつま芋のでんぷんで作られ、太くもちもちとしています。日本の春雨は、緑豆やじゃが芋から作られています。
11	月	『さば』には、栄養がたっぷり。DHAという頭の働きをよくする栄養があります。皮にも栄養があるので食べてみてください。骨に気を付けながらよくかんで食べましょう。『沢煮鮫(さわにわん)』とは、豚の背脂とせん切りにしたごぼうや人参、だいこんなどの野菜をさっと煮た汁物です。ごぼうや人参、大根などの土の中で育つ野菜は、からだを温め、元氣よく動くためのたすけをしてくれます。
12	火	『ラーメン』は、スープを時間をかけて作ります。朝からじっくりコトコトと鶏ガラや豚骨、煮干し、野菜などを煮込みます。スープの中にはいろいろな食材の香りやうまみ、栄養が溶け出しています。そして、ラーメンの上には野菜をたっぷりとのせて食べましょう。健康に過ごすためには野菜は毎日食べなくてはなりません。野菜はそれぞれ違う栄養があるので一つの野菜ばかりたくさん食べるのではなく、いろいろな野菜を食べることが大切です。給食ではたくさんの野菜を使って作っていますので残さずに食べましょう。
13	水	おやつは、きな粉揚げパンです。給食の『チキン南蛮』とは、宮崎県の郷土料理で、鶏肉に衣をつけて揚げ、甘酢ダレにくくらせてタルタルソースをかけて食べる料理です。しっかりと味つけなのでご飯と一緒に食べましょう。おひたしの『チンゲン菜』は園庭の畑で育てている野菜ですがもともとは中国から日本に伝わりました。おひたしやスープ、炒めものなどいろいろな料理で活躍できる野菜です。
14	木	旬の『アジ』は、油で揚げて玉ねぎとにんじんを加えた甘酢をかけます。小骨やしっぽも食べられるようにしっかり揚げていますが、気を付けながらよくかんで食べてください。おひたしには、旬の『春キャベツ』を使っています。春キャベツはやわらかく甘みがあります。ちりめんじゃこと一緒に食べることでさらに栄養たっぷりのおひたしになります。
15	金	『豚肉のアスパラ巻き焼き』は、旬のアスパラガスを豚肉に巻いて焼きます。旬とは、その食材が一年で一番多く採れ、おいしく、栄養もたっぷりの時期のことをいいます。今が旬のアスパラガスには、アスパラギン酸という栄養があり、からだの疲れをとる働きがあります。豚肉に含まれるビタミンBという栄養もからだの疲れをとる働きがあるので、豚肉のアスパラ巻きを食べると元氣いっぱいになりますね。よくかんで食べましょう。
18	月	『人参の塩こんぶ炒め』は、切ったにんじんをごま油で炒めて塩昆布で味付けします。それぞれのうまみが混ざり合っるととてもおいしくなります。にんじんにはカロテンという栄養が含まれているのでや粘膜をしょうぶにして病氣からからだを守る働きをします。カロテンは油と一緒に食べることで力を発揮できるので炒め物やサラダなどで食べるのがおすすめです。
19	火	毎月19日は食育の日です。今月もまごわやさしい給食の登場です。まごわやさしいとは、健康に過ごすために積極的に食べてほしい食材の頭文字をとってできた言葉です。まはまめ、こはごまなどの種実類、わはわかめなどの海藻類、やはやさい、さはさかな、しはしいたけなどのきのこ類、いはいも類です。まごわやさしい給食ではこれらの食材をすべて使って作ります。さらに今月の野菜も登場！そらまめやグリーンピースは、やさいとまめのどちらの栄養もあるので両方の仲間にもなれるすこい食材です。さらに、さやえんどうや枝豆などお話の中に登場するそらまめくんの仲間もどこかにかくれているかも？お楽しみに！
20	水	おやつは、杏仁豆腐です。給食のおかずは、鶏肉で作ったつくねです。豆腐を混ぜることでやわらかく仕上がります。ごはんと一緒に食べてください。副菜の『ひじきと大豆の煮もの』は、栄養たっぷり。からだを大きくするために必要な栄養や、おなかの中を掃除して便秘を予防する栄養が多く含まれています。
21	木	グラタンは、旬の新じゃがを使ったミートグラタンです。じゃが芋、ミートソース、ホワイトソース、チーズを順番に重ねてこんがり焼きます。新じゃがは、収穫したばかりのじゃが芋です。水分が多いのでしっとりとして甘味があります。じゃが芋は芋の中でも風邪予防にとっても良いビタミンCという栄養が多く含まれています。
22	金	『かじきのスティック揚げ』は、メカジキという魚を使います。メカジキは上あごが長く『吻(ふん)』と呼ばれていて、つものようにのびています。泳ぐのがとても得意な魚で海の中の生き物の中で一番速いともいわれています。カジキの身は揚げ物にするとお肉のような食感になり、人気があります。デザートは、にんじんを使ったゼリーです。にんじんとオレンジを混ぜてゼリーにするととてもおいしく作ることができます。お楽しみに！
25	月	『とうふしゅうまい』は、とうふや、はんぺん、とり肉、野菜を混ぜ合わせてふわふわな食感に仕上がります。とうふは『畑の肉』といわれているほど栄養のある大豆から作られている食品です。からだが大きくなるために必要なたんぱく質という栄養が多く含まれています。健康にとっても良い食べ物なので世界中で注目されている食品です。
26	火	今月のカレーは、『ドライカレー』です。給食のドライカレーには、玉ねぎやセロリ、ピーマン、トマトなど肉の3倍近くの野菜を使って作るので甘みのある優しい味のカレーに仕上がります。野菜は、一つ一つ違う栄養があるので毎日いろいろな野菜を食べることたくさんの栄養を摂ることができます。普段から一つの野菜ばかり食べるのではなくなるべくたくさんの種類の野菜を食べるようにしましょう。カレーはごはんにたっぷりかけて食べてください。お楽しみに！
27	水	おやつは、『ごぼうのから揚げ』です。ごぼうを食べるのは世界でも日本だけといわれています。食物繊維が多く含まれていて便秘を予防したり病気になるのを防ぎます。よくかんで食べましょう。よくかんで食べるとあごがきたえられ歯並びがよくなったり、頭の働きがよくなります。給食では、いなりずしを作ります。甘辛く煮た油揚げに酢飯を一つ一つ心を込めて詰めていきます。茶碗蒸しにはいろいろな具が入ります。何が入っているかな？おたのしみに！
28	木	山菜は、春が旬の食材です。山菜とは、山で育つ食べられる植物のことをいいます。『わらび・ぜんまい・たらの芽・うど・つくし・たけのこ・きくらげ』などがその仲間です。春になりあたたかくなると新しい芽が出てきてます。やわらかくておいしい山菜を茹でてうどんや炊き込みご飯などにして食べられています。今回の山菜うどんには、わらび、ぜんまい、たけのこを使います。
29	金	『鶏肉と野菜の黒酢炒め』では、黄色と赤のパプリカ、ピーマン、人参、玉ねぎなど色鮮やかな野菜を使います。色の濃い野菜は緑黄色野菜といって、風邪などをひきにくくする働きがあります。黒酢を使ってさっぱりとした味つけに仕上げます。『芋団子汁』の団子はじゃが芋で作ります。蒸したじゃが芋をよくこねるともちもちとしてきます。よくかんで食べましょう。
30	土	おやつは手作りのクッキーです。プレーン・ココア・ミックスの3種類です。