

2015年6月



献立紹介



1	月	鶏肉をはちみつを混ぜたみそだれに漬け込み焼きます。はちみつは、ミツバチが花の蜜を集めてできたものです。健康に良いばかりでなくお肉を冷めてもかたくせずにおいしくする働きがあります。『糸寒天と野菜の和え物』の糸寒天とは、海藻から作られたものです。食べるおなかの中を掃除して便秘を予防したり、病気になるのを防ぐ働きがあります。よくかんで食べましょう。
2	火	『しらす』は、主にいわしの稚魚（赤ちゃん）です。しらすを乾燥させた物を『ちりめんじゃこ』といいます。どちらも骨や歯をじょうぶにするカルシウムが多く含まれています。『豚しゃぶ』は、豚肉をお湯でサッとゆでたものです。やさいと一緒に食べましょう。やさいは、栄養をからだのすみずみまで届ける働きをしたり、病気からからだを守る働きがあります。毎日いろいろな種類のやさいを食べることが大切です。
3	水	おやつは、せんべいとヨーグルトです。6月4日は『虫歯予防デー』。そして4日から10日までは『歯と口の健康週間』です。じょうぶな歯を作るためには、やわらかいものばかりでなくかたいものをよくかんで食べ、あごを鍛えることが大切です。かたいせんべいをしっかりとよくかんで食べましょう。ヨーグルトには、歯を強くじょうぶにするカルシウムが多く含まれています。
4	木	6月4日は「むし歯予防デー」です。むし歯にならないためには、かみごたえのあるものを食べること、野菜を多く食べること、食後の歯みがきやぶくぶくうがいをするのが大切です。給食では、人参や、えだまめ、玉ねぎなどのやさいを大きめに切って入れた『ハンバーグ』と、『すなめ』が入ったきんぴらを切ります。しっかりとよくかんで食べましょう。
5	金	『オムレツ』には、ホワイトソースをかけて食べてください。たまごは、『食べ物の王様』といわれているほど栄養があります。人間が生きていくうえで必要な栄養のほとんどが含まれているからです。たまごは、オムレツだけでなく、目玉焼きや卵焼き、卵スープ、マヨネーズ、プリン、ケーキなど、いろいろな料理で食べることができます。世界の中でも日本人は卵を多く食べる習慣があります。
8	月	『せんべい汁』は、青森県の郷土料理です。たくさんの種類のやさいと小麦粉で作ったせんべいを煮込み最後に加えます。せんべいがだし汁を吸ってやわらかくなりおいしくなります。デザートは旬の『メロン』です。メロンは、カリウムという栄養が多く含まれています。カリウムは、塩辛いものを多く食べすぎたときに、からだの中から塩分を排出し、健康を保つ働きがあります。
9	火	『アジ』は、これからの時期においしくなる魚です。DHAという栄養が多く含まれていて、頭の働きを良くしたり血液をサラサラにして病気になるのを防ぐ働きがあります。よくかんで食べましょう。『がんもどき』は、とうふに野菜や昆布、ごまなどを混ぜて丸め油で揚げたものです。とうふは『畑の王様』といわれている大豆から作られる栄養たっぷりの食品ですので、がんもどきはさらに他の食品の栄養も加わりからだに良い食糧品ですね。
10	水	おやつは、『マンゴープリン』です。マンゴの果肉を粗くつぶしてプリンにします。お楽しみに！給食の『鶏飯（けいはん）』とは、鹿児島県の奄美大島に伝わる郷土料理です。蒸したとり肉や卵、椎茸などをご飯にのせて鶏がらでとっただし汁をたっぷりとかけて食べます。さっぱりとしていて食欲のない暑い時にもピッタリの料理です。デザートは旬のさくらんぼです。
11	木	『白和え』とは、とうふやごまなどを混ぜて、野菜やこんにゃくと混ぜた料理です。なめらかな豆腐と、シャキシャキとした野菜がよく合います。栄養もたっぷりです。よくかんで食べましょう。スープには、根菜といって土の中で育つごぼうや人参、だいこんなどのやさいがたっぷり入ったスープです。根菜は、食べるとからだを温める働きがあります。
12	金	6月のやさいの登場です。6月のやさいは、『じゃが芋』と『玉ねぎ』です。じゃが芋は『手作りポテトパン』に。玉ねぎはサクサクとした衣の『オニオンリング』を作ります。じゃが芋や玉ねぎは長い間保存することができるので一年中食べることができますが、採れたてのじゃがいもや玉ねぎはそれぞれ『新じゃが』と『新玉ねぎ』と呼ばれこの時期にしか食べることができません。水分が多くしっとりとしていて甘味があるのが特徴です。園庭の畑でもじゃが芋と玉ねぎが元気に育っています。いつごろ収穫できるでしょうか。お楽しみに！
15	月	『びわ』は、6月が旬の食材です。皮をむいて食べましょう。真ん中に大きな種が入っています。びわには、風邪などを予防する働きのある『カロテン』という栄養が多く含まれています。そのほかにもたくさんの栄養がある果物です。しっかりと食べましょう。
16	火	『えびとそらまめのスパゲティ』は、旬のそらまめをたっぷりと使い、なめらかなクリームソースに混ぜました。スパゲティとよくからめて食べてください。そらまめを食べるとからだの疲れをとって元気が出たり、病気になりにくいからだになります。サラダは『パジル』というハーブを使ったドレッシングをかけます。パジルはイタリア料理でよく使われるハーブです。トマトとよく合います。
17	水	おやつは、栄養たっぷりのきな粉クリームをはさんだサンドイッチです。給食では、『きびなごの磯風味揚げ』です。きびなごは、頭からしっぽまで食べられる魚です。歯や骨を強くじょうぶにする働きがあるカルシウムという栄養が多く含まれています。よくかんで食べましょう。『生揚げと豆腐の煮物』の生揚げとは、とうふを油で揚げたものです。厚揚げともいいます。とうふは畑の肉といわれている大豆から作られる栄養たっぷりの食品です。
18	木	『うの花コロッケ』の、うの花とは『おかから』のことをいいます。おかからとは、だいずから豆乳作るときにギュッと絞るのですがその時にできるもので、たんばく質や食物繊維などの栄養がたっぷり含まれています。食べると、からだをつくるものとなる筋肉や皮ふ、髪の毛などになります。便秘を防ぐ働きもあります。おかからじゃが芋で作ったコロッケにします。お楽しみに！
19	金	毎月19日は『まごわやさしい給食』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品の頭文字をとってできた言葉です。『ま』はまめ、『ご』はゴマなどの種や木の実、『わ』はわかめなどの海そう、『や』はやさい、『さ』はさかな、『し』はしいたけなどのきのこ、『い』はいもです。まごわやさしいの食品が給食のどこかに入っていますよ。デザートは、あじさいにみたてた『あじさいゼリー』です。ぶどうとアセロラの2色のゼリーで作ります。
20	土	『親子で遊ぶ会』では、リンゴジュースを出します。
22	月	『豚天』とは、味付けをした豚肉に小麦粉で作った衣をつけて揚げます。豚肉には、ビタミンB1というからだの疲れをとる栄養が多く含まれていて、食べると元気が出ます。サラダに入っている大根には、食べたものの栄養がからだのすみずみまで届くように消化を助ける働きをします。よくかんで食べましょう。
23	火	『飛び魚のしそ焼き』で使う『飛び魚』とは、今が旬の魚です。水面から飛び出してヒレを広げて飛ぶことから『飛び魚』という名前がつけました。大きな魚から逃げるために飛びといわれています。DHAなどの栄養があり、頭の働きを良くしたり病気になるのを防ぎます。飛び魚をすり身にしてしそなどのやさいを混ぜて焼きます。
24	水	おやつは、手作りのクッキーです。給食では、冷たい『きつねうどん』です。料理できつねとは『油揚げ』のことをいいます。とうふをうすく切って油で揚げたものです。甘辛く煮た油揚げと野菜をうどんとよくまぜて食べてください。サラダには、とうふが入っています。カルシウムたっぷりのちりめんじゃこと一緒に食べましょう。
25	木	『ハヤシライス』は、トマトと玉ねぎをたっぷりと使って作ります。玉ねぎは今が旬、トマトはこれから夏にかけてが旬の食材です。おひさまの光をたっぷりと浴びて育ったトマトは、栄養たっぷりで、トマトの赤い色は『リコピン』という栄養の色です。病気になるのを防いだり、お肌をつるつるにするなどいろいろな働きがあります。
26	金	『焼きおにぎり』は、みそ味とごまじょうゆの2種類です。おにぎりを焼くことで香ばしくなります。お米はよくかんで食べるとだんだんと甘味が増します。よくかむことは、頭の働きをよくなるだけでなく、あごがきたえられ歯並びがよくなったり、むし歯になりにくくなります。普段からかたいものをよくかんで食べるようにしましょう。
29	月	『タンドリーチキン』とは、インド料理の一つです。鶏肉に、カレー粉やヨーグルト、玉ねぎなどで作ったタレに漬け込み焼きます。ヨーグルトは鶏肉をやわらかくしたり、まろやかな味付けにするやくめをします。インドでは『タンドール』といわれる、丸くて深い形をした釜の中に入れて焼くことから『タンドリーチキン』という名前がつけました。日本ではタンドールがないのでオーブンで焼いて作ります。
30	火	『さつま揚げ』とは、いわしやたらなどの魚のすり身に野菜などを混ぜて油で揚げて作ります。たくさんの食材を使って作るので栄養たっぷりです。食べ物にはそれぞれ違う栄養があるので、食事ではいろいろな食品を組み合わせる食べることが大切です。給食では毎日、肉や魚、野菜や豆腐などたくさんの食品を使って作っています。