



6月

きょうしよくはいぜんぞ

給食配膳図・ひとくちメモ

(小学生用)



月	火	水	木	金
<p>2 おむぎのり</p>	<p>3 パナナッツ</p>	<p>4 親子でんぱり</p>	<p>5 ナクデコウモリ</p>	<p>6 木のけし</p>
<p>豚みそは鹿児島本土の郷土料理の1つでニラやごぼうなどを小さく切って豚肉と炒めピーナッツや黒砂糖、粒みそなどで味付けしますおにぎりにしてたべましょう。</p>	<p>カシューナッツやアーモンド、大豆をいってバナナの乾燥させたものと調味料とあえた「バナナッツ」です。一口30回よくかんでたべましょう。</p>	<p>本日は「むし歯予防デー」です。よくかむことで「つば」がたくさんでるのでむし菌のバイキンをやっつけることができます。パパイヤはシーチキンと炒めます。</p>	<p>チャウダーのホワイトルーはマーガリンで小麦粉をしっかりと炒めて作ります。あさりはおみねぎのために白ワインにつけこみます。アサリはタウリンや鉄分が豊富です。</p>	<p>のっぺい汁は日本全国に広がっている東北の郷土料理で、地方によっていくつかの呼び方があります。新潟では「のっぺ」と呼ばれ別の場所では「大海」ともよばれます。</p>
<p>9 ねぎのかにかい</p>	<p>10 メロン</p>	<p>11 麻婆豆腐</p>	<p>12 とくろし</p>	<p>13 ゴマ豆腐</p>
<p>今週1週間はみんなの残したものを計る残食調査をします。決められた容器に残したものは返すようにしましょう。きびごはDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く記憶力UP!</p>	<p>メロンはわたの部分にも栄養が多く含まれています。できれば食べたいところですが今回はとっていただきます。おしこの出をよくする働きもありむくみをとってくれます。</p>	<p>マーボー豆腐は、ごま油でみじん切りにしたしょうがやにんにく、深ねぎ、辛みそ(トウバンジャン)を炒めてから豚のミンチを炒めていきます。給食も本格的なのです。</p>	<p>どうもろしは初夏が旬の野菜です。甘みがありとってもおいしい時期です。食物せんいが豊富で便秘がちな人におすすめです。皮をむいてひげをとってゆでます。</p>	<p>落花生は、血液の流れをよくする栄養や記憶力アップの栄養を含んだ食品です。ただ、ひとつかみでごはん1杯分のカロリーなので食べすぎには注意する食品です。</p>
<p>16</p> <p>にちようさんかんありなまきょうじつ 日曜参観振替休日</p>	<p>17 ミルクパン</p>	<p>18 海老カリ</p>	<p>19 揚げパン</p>	<p>20 揚げパン</p>
	<p>さつまいもを小さく切って油で揚げ、大豆も炒めてかりっとさせたものを、黒砂糖やしよゆで作ったタレとあえたカミカミメニューです。よくかむことでよい効果はたくさんです。</p>	<p>給食では、食中毒予防のため、サラダなどに使う野菜も1度加熱(ゆで)して使っています。食中毒が繁殖しやすい時期です。食事前の手洗いをしっかりとしましょう。</p>	<p>19日は食育の日です。おうちのひとと食について話す日にしましょう。今月のセレクトは「白身魚フライ」「かぼちゃサンドフライ」「メンチカツ」の3つから1つ選びましょう。</p>	<p>ごじるとは、大豆をすりつぶしたみそ仕立てのお汁のことです。給食ではだしも煮干や花かつおでじっくりとります。化学調味料は使用していません。</p>
<p>23 えびのたれ</p>	<p>24 じゃがいも</p>	<p>25 じゃがいも</p>	<p>26 フルーツジュレ</p>	<p>27 ハダマ</p>
<p>酸(サン)は酢の酸味、辣(ラー)はこしょうの辛み、湯(タン)はスープのことを意味します。チリソースはトウバンジャンやケチャップ、にんにくしょうがなどで作ります。</p>	<p>今日のジャムは「食物せんい」を加えてある加工ジャムです。繊維は洋風化した食事が多い今の日本人には特に不足する栄養素なので給食では基礎値が設定されています。</p>	<p>今日はセンターでたきこみごはんをつくりました。炊飯器と混ぜいっしょに湯を作る大きな釜で作るので火加減が大変！強火にしたり弱火にしたり。もりもり食べましょう。</p>	<p>ジュレとは果汁をゼリー状に固めたものをつぶしてクラッシュ状にしてあります。クラスの入れ物に入れる直前までフルーツの缶詰を溶かしておきジュレとあえて出します。</p>	<p>ハダマは水前寺菜や金時草ともよばれます。ハダマは「ヌブシラギ(血圧をさげる)」ということで有名な神永貞部の郷土野菜です。葉の裏側が紫できれいですね。</p>

よくかんで食べる習慣をつけましょう

～かむことの効果～

- よくかむことで、満腹感が得られ、食べすぎを防ぐので肥満を予防します。
- だ液がたくさんでるので、むし菌を予防する効果があります。
- 食べ物が細かく噛み砕かれ、だ液で消化も助けるので胃や腸にやさしいです。
- あごを動かす筋肉が動くため、まわりの血管や神経が刺激され脳の働きが活性化され記憶力がよくなるといわれています。

