



5月

せうしよくはいぜんず

給食配膳図・ひとくちメモ

(小学生用)



月	火	水	木	金
<p>おかずはごはんといっしょに食べよう!</p> <p>ごはんとおかずをいっしょに入れて口の中でまぜあわせながら食べることを口中調味と呼びます。これは古くからの日本独自の食べ方です。最近欧米化で“ばっかり食べ”（おかずならおかずばっかりを食べる食べ方）をする人もいるようです。口中調味には、ごはんを味を調整したり、脳を活性化させるなどの良い点があります。</p>				
4	5	6	7	8
みどりの日	こどもの日	振替休日	食パン	ごはん
11	12	13	14	15
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
ピビンバ	アセロラ	センター	元気豆	山ほととぎす
<p>ピビンバのピビンという韓国語は混ぜ合わせるという意味でパムとはごはんという意味です。牛肉や野菜のナムル(和え物)をごはんとはまぜながら食べる韓国料理です。</p>	<p>今日はアセロラの日です。アセロラはさくらんぼに似た形で沖縄で多く栽培されているビタミンCたっぷりのフルーツです。果汁をゼリー状にしたジュレを使います。</p>	<p>センターのいつもおかずをつくる大きな釜で高菜のつけものやベーコンを米と炒めて炊き上げます。さわらは出世魚といい成長するにつれて呼び名がかわる魚です。</p>	<p>元気豆などの小魚や大豆で作ったおかずはよくかんでもらうことを意識して献立に入れています。かむことをめんどくさいと思わずよくかごを動かして食べましょう。</p>	<p>「日には青葉 山ほととぎす 初がつお」と、うたにうたわれたように江戸時代から初夏のかつおが好まれていたようです。おなかの部分の腹皮をつかいます。</p>
18	19	20	21	22
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	一日遠足
干し大根	毎月19日の食育の日	大豆	フィットチーネ	
<p>干し大根は富崎でとれた大根を細切りにして乾燥させて作ったものを使います。干すことで、太陽の光を吸収してビタミンDが生の大根のときよりアップしています。</p>	<p>毎月19日の食育の日になんで選ぶ給食(セレクト給食)を実施しています。今月はカレーポテトコロッケとサーモンタルタルフライの2種類から選んでください。</p>	<p>大豆をむしてなつとうきんを作用させた発酵食品である納豆は大豆の栄養成分をこえる健康食品です。とくに別名美容のビタミンといわれるビタミンB2が多い食品です。</p>	<p>フィットチーネとは、ほうれん草をねりこんだ平たいパスタです。オリーブ油で野菜を炒めてスープや牛乳、生クリームでソースをつくりパスタとからめます。</p>	
25	26	27	28	29
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
メロン	マンダリンポンチ	みたらし	てりやきチキン	けいはん
<p>旬の果物メロンです。メロンはたくさんの種類があります。アンデスメロンは、「あんしんですメロン」という意味を贈っているそうです。今回は肥後グリーンを使う予定です。</p>	<p>温州みかん、甘夏みかん、でこぼんみかんの3種類のみかんの缶詰のみかん果汁と和えたマンダリンポンチです。マンダリンとはみかんのことです。</p>	<p>里芋は、沖永良部でとれた旬のものを皮をむいて茹でてしょうゆやさとうなどでつくったタレとからめます。里芋のヌメリには消化を助けるはたらきがあります。</p>	<p>てりやきチキンはしょうゆなどの調味料につけこんだ肉をオーブンで焼きます。ゆでキャベツといっしょにパンにはさんで食べましょう。てりやきチキンバーガーです。</p>	<p>けいはんは奄美地方の郷土料理です。センターで鶏の骨などをコトコトに込んでスープをとります。卵も7割割って入り卵を作ります。郷土食を味わって食べましょう。</p>