



6月

せうじょくはいせんぞ

給食配膳図・ひとくちメモ

(小学生用)



月	火	水	木	金
<p>1 めんぱん</p> <p>ごはん 干し椎茸の肉炒め</p>	<p>2 トマトの炒め物</p> <p>ごはん 鶏揚げの炒め物</p>	<p>3 魚のレモン汁</p> <p>ごはん 鶏揚げ</p>	<p>4 ながあじ</p> <p>ごはん 鶏揚げ</p>	<p>5 フルーツ白玉</p> <p>ごはん チリライス</p>
<p>干し椎茸を細切りにし大腸に干してできた干し椎茸は干すことによりビタミンがアップしています。今日は県内産ですが、保存食としてエラブでも作られているようです。</p>	<p>鶏揚げはどうぶつを切って油で揚げたものです。今日はとても多くの鶏揚げを町内の西田豆腐店さんが作ってくださったものを朝揚げしてもらいました。</p>	<p>魚を油で揚げてしょうゆやさとう、レモン果汁などで作ったタレにからませピーナツをふりかけます。魚料理が少ない家庭が増えているようです。しっかり食べよう。</p>	<p>今日は「むし歯予防デー」です。かみかみ揚げの揚げ方やナッツ類をよくかむことで「つば」がたくさんでるのでむし歯のバイキンをやっつけることもできます。</p>	<p>チリライスは小麦粉、チリペッパーやトマト、パプリカ、オニオンパウダーなどでできたルーを使ったカレーのような温食です。ごはんにかけて食べましょう。</p>
<p>8 ヨーグルト</p> <p>ごはん 味噌汁</p>	<p>9 メロン</p> <p>ごはん 味噌汁</p>	<p>10 ハンダマ入り梅肉</p> <p>ごはん 味噌汁</p>	<p>11 大まじりの香り</p> <p>ごはん 味噌汁</p>	<p>12 魚のゴマアゲ</p> <p>ごはん 味噌汁</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。残したものは決められた容器に返すようにしましょう。みそ汁のムジは瀬利寛の村田ヨシさんの畑のものです。</p>	<p>ポークビーンズはポーク(豚肉)とビーンズ(豆)の煮物です。4種類の豆が入っています。豆は日本人が不足しがちな栄養素の食物せんいがたくさん含まれています。</p>	<p>ハンダマは全国的には金時草や水前寺菜と呼ばれます。「ヌブシサギ(血圧を下げる)」ということでも有名な沖永良部の郷土野菜です。葉の裏側が紫色できれいです。</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朝食では基礎値が設定されています。</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>15 日曜参観振替休日</p> <p>石鹸でしっかり洗おう!</p>	<p>16 いりこナッツ</p> <p>ごはん 味噌汁</p>	<p>17 かにフルーツ</p> <p>ごはん 味噌汁</p>	<p>18 魚の揚げ焼き</p> <p>ごはん 味噌汁</p>	<p>19 金時豆</p> <p>ごはん 味噌汁</p>
<p>ミートソースは牛と豚のミンチを炒めて赤ワインとにんにくを入れみじん切りにした玉ねぎ、人参を炒め、ケチャップやソース、トマトピューレ、コンソメなどで味付けします。</p>	<p>豚肉に下味をつけ油で揚げて使います。豚肉はビタミンB1がと多く、不足すると集中力低下、疲労感、気分がふさぐなどの症状があります。残さず食べましょう。</p>	<p>かぼちゃは瀬利寛の大田本秀さんの畑でとれたほくほくかぼちゃです。ビタミンたっぷりです。ピザ焼は魚にピザソースをかけチーズをのせてオーブンで焼きます。</p>	<p>19日は食育の日です。おうちの食について話す日にしましょう。今月のセレクトは「フルーツムース」「マンゴプリン」「レモンゼリー」の3つから1つ選びましょう。</p>	
<p>22 三色オムレツ</p> <p>ごはん 味噌汁</p>	<p>23 しょうがとわかめのカレー</p> <p>ごはん 味噌汁</p>	<p>24 レンズ豆</p> <p>ごはん 味噌汁</p>	<p>25 スイカ</p> <p>ごはん 味噌汁</p>	<p>26 お豆腐のかつおみそ</p> <p>ごはん 味噌汁</p>
<p>もずくは細かく多くつくられています。ぬるっとした所には「コダイン」という成分があり肝臓によいです。また、食物せんいも多くおなかの調子を整えるのによいです。</p>	<p>マーボー春雨に使っている「にら」は知名の菓吉さんの畑で作られたものです。カロテンが多く視力の低下を防ぎ、体の抵抗力を高める野菜です。</p>	<p>今日はセンターでたきこみごはんをつくりました。炊飯器と違いいつも温食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>じゃが芋、小麦粉をメインにし、かぼちゃや豆のペーストをまぜこんだニョッキをクリーム煮につかいます。コロコロしたパスタのようです。スイカはラビットスイカを使います。</p>	<p>かつおみそは、味噌で生産加工されたなまりぶしをつかいます。おむすびのりにごはんをのせみそをのせておにぎりを作った食べよう。もちろんきれいな手で!</p>
<p>29 豆はれん豆のピリ辛</p> <p>ごはん 味噌汁</p>	<p>30 ナタデココ入りフルガ</p> <p>ごはん 味噌汁</p>	<p>よくかんで食べる習慣をつけましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 だ液がたくさんでるので、むし歯を予防する効果あり。 食べ物が細かく噛み砕かれ、だ液で消化も助けるので胃腸にやさしい。 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る。 		
<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。豆もやしと豚肉のピリ辛炒めはゴーヤも細切りにして使います。酢も入れてさっぱりさせラー油でピリっとさせた料理です。</p>	<p>レンズ豆はカメラのレンズに形が似ているのでこの名前がついたそうです。イタリアではお金を意味するので大晦日にこの豆を食べると金持ちになれるという風習があるそうです。とっても小さな豆です。</p>			