



4月 給食だより

ひょう	よう	注目してほしい食材・料理	ー 口 メ モ
11	すい	大根	大根は、日本でも古くから食べられている野菜の1つです。日本では白い大根が一般的ですが、外国では真っ黒いものや皮だけではなく芯まで赤いものもあります。種類によってとれる時期も様々で、1年を通して収穫されます。今が旬のものはみずみずしく甘みが増しておいしいですよ！
12	もく	若竹汁	若竹とは「たけのこ」のことです。たけのこは中国生まれの野菜です。普段食べているのは、もうそう竹の芽です。日本や中国ではよく食べられています。食物せんがいが豊富で、お腹の調子を整えてくれたり、大腸ガンの予防やコレステロールの吸収をおさえる体に良い働きをしてくれます。
13	きん	甘夏	甘夏みかんは、夏みかんが改良されたものです。育つときに、夏みかんよりも酸味や苦みがぬけるのも早いのですよ。熊本県は生産量が多く、田浦など芦北、水俣地区が有名です。今日の甘夏みかんも熊本県産です。
16	げつ	ほうれん草	ほうれん草は、野菜の王様とも言われるほど栄養豊富です。コーカサスからイランにかけての西南アジア生まれです。カロテン、ビタミンC、鉄分をはじめビタミン・ミネラルが多い野菜です。
17	か	エリンギ	エリンギは、イタリア原産のきのこで現在では日本でもたくさん作られています。味やおいが少ないので、いろいろな調理方法で料理されます。コリコリした歯ごたえも楽しめますね。お腹の調子を整えてくれたり、体の調節をしてくれる働きがあります。今日は、西原村で作られたエリンギです。地元の食材を味わって食べましょう。
18	すい	新じゃが	新じゃがいもがとれる季節になりました。鹿児島方面でとれたものが中心ですが、だんだん暖かくなると熊本や長崎などでもとれるようになります。じゃがいもはジャカルタから伝わったので「じゃがいも」といいます。
19	もく	ふるさとくまさんデー	今月のふるさとくまさんデーは「芦北・水俣地区」です。新たまねぎは早い時期に収穫する品種です。温暖な気候の芦北・水俣地方を中心に栽培されています。辛みが少ないサラダ玉ねぎは、サラダなど生で食べるのにむいています。また、水俣のきれいな海では太刀魚がたくさん釣れます。今日は太刀魚のからあげです。骨もなく食べやすくしてあります。毎月19日は食育の日ということで、熊本県の学校給食では「ふるさとくまさんデー」を実施しています。県内の特産や郷土料理を紹介していきます。楽しみにしていて下さいね。
20	きん	晩柑	大正時代の始めに、熊本県河内町で発見された「河内晩柑」はフンタンというみかんの突然変異でできたみかんです。晩柑は、「遅い時期にとれる柑橘」のことをいいます。特に、河内晩柑は冬を乗り越え新緑の季節まで収穫できる珍しいみかんです。ビタミンCがたくさん含まれています。
23	げつ	呉汁	熊本県で昔から食べられている「呉汁」は、熊本県の郷土料理です。みそ汁の中に、すり鉢でつぶした大豆を入れた料理です。大豆の甘みや香り、つぶつぶした食感がとてもおいしいです。旬の野菜を加えるとさらに栄養満点の一品になります。
24	か	手作りいちごジャム	ヨーロッパでは、日本の漬け物のように。昔から地域の風土にあったジャムがつくられていました。ジャムは、一時的に大量に採れる果物をおいしく食べたり保存したりする方法として発展してきました。今日は、いちごを使った手作りのジャムですよ！
25	すい	れんこん	れんこんクイズです。熊本でもたくさんつくられているれんこんは、たくさんの穴が開いています。何のために穴が開いているのでしょうか？①水の通り穴②栄養の通り穴③空気の通り穴 正解は、3番の空気の通り穴です。れんこんは、水の中で作られます。葉っぱから空気を吸って、穴を使って根っこまで通しているんですよ！
26	もく	きびなご	きびなごはインド洋と太平洋の熱帯、亜熱帯地域でよくとれる魚です。今日のきびなごは、天草でとれたきびなごを使っています。きびなごの特徴は、大きさです。大きくても10cm程度にしかならない魚です。骨もやわらかく食べやすいです。
27	きん	春キャベツ	春キャベツは、形が丸くて小さく葉の巻き方がふんわりしています。葉は柔らかくて薄く、中まで黄緑色で、水分が多いです。甘いのでサラダや浅漬けに向いています。4月から市場にでる旬の春キャベツは春玉とも呼ばれ、出始めは新キャベツと言う事もあります。

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> 
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 	 