



給食だより

ひ	よう	注目してほしい 食材・料理	ー 口 メ モ
1	か	スパゲティ ナポリタン	スパゲティ・ナポリタンは、スパゲティをトマトケチャップやトマトソースとたまねぎ、ベーコン、ピーマンなどの具と炒めたものです。スパゲティ・ナポリタンという名前のため、イタリアのナポリが発祥の料理だと思われがちですが、実は日本でできた料理です。横浜発祥といわれており、横浜を代表するホテルの料理長が考えられたメニューだと伝えられています。
7	げつ	かしわもち 「端午の節句」	5月5日は「こどもの日」です。こどもの日は「端午の節句」とも言われます。そんな端午の節句には、昔からかしわ餅を食べる風習があります。かしわ餅は、お米の粉で作ったお餅であんこをくるみ、かしわの葉っぱで包んだ物です。なぜ、かしわの葉っぱが使われているかという点、かしわの葉っぱは、新芽が出てから古い葉っぱが落ちるので、子孫繁栄の意味が込められています。
8	か	ごぼう	熊本県菊池地区では、お米を作る田んぼの裏作としてごぼうが栽培されています。「春ごぼう」「新ごぼう」「水田ごぼう」といわれ、3月から6月に収穫されます。田んぼで作られることで、水分が多く含まれ、色が白く軟らかいごぼうがとれます。ごぼうには、食物センイがたっぷり含まれており、おなかの中をきれいにしてくれますよ！
9	すい	チンジャオロースー	チンジャオロースーは、中国の料理です。「チンジャオ」はピーマン、「ろー」はお肉、「スー」は細切りという意味があります。ピーマンとお肉を細切りにし炒めた料理のことをいいます。このチンジャオロースーという料理があるので、中国ではピーマンが嫌いな人が少ないようですよ！苦手な人も食べてみましょう！しっかり味を付けているので、ご飯とも相性バッチリです。
10	もく	とうふ	豆腐は何からできているか知っていますか？大豆からできています。大豆をすりつぶして、絞ってできた豆乳をかためたものです。豆腐にもいろいろな種類があり、木綿豆腐、絹ごし豆腐、焼き豆腐、しぼり豆腐など固さがちがうものや、焼き目をつけたものがあります。炒り豆腐には木綿豆腐を使っています。
11	きん	メロン	熊本県では、4月頃からいろいろな種類のメロンが出始めます。ホームランメロンは、熊本で生まれたメロンです。また肥後グリーンも熊本の特産品となっています。生産地としては、宇城や菊池市の七城町が有名です。季節の果物をおいしく食べましょう！
14	げつ	ピース	今日のグリーンピースは、1年生がさやをむいてくれました。グリーンピースの旬は、春から夏の初めまでです。新鮮なグリーンピースは、甘味があって豆の香りが良いので、豆ご飯にするだけでも美味しく食べることができます。今日はわかめとグリーンピースのごはんです。グリーンピースは、豆なので赤のグループの体をつくるたんぱく質と、緑のグループの体の調子を整えるはたらきのビタミンが両方含まれています。
15	か	米粉パン	モチモチとした食感とやさしい甘さのある米粉パンは、給食でもよく登場します。この給食の米粉パンは、県産の米粉が約65%、県産の小麦粉が20%使われ作られています。熊本は西日本でたくさんお米を作っていますが、年々お米の食べる量が減ってきているため、作られる量も減っています。それを解消するためにも給食では地産地消を進めています。地元でとれる、安全で美味しい食べものをたくさん食べましょう。
16	すい	スナックエンドウ	スナックエンドウは、1970年代にアメリカから導入された品種です。スナックエンドウは、グリーンピースの改良品種で豆が大きくなくてもさやが固くならず、さやごと食べられるものです。甘みがあり、パリッとした食感が特徴です。パリッとした食感がスナックを食べるイメージに近いことから、スナックエンドウとも呼ばれています。
17	もく	阿蘇地区の味	今月のふるさとくまさんデーは「阿蘇地区」です。わたしたちが住んでいる阿蘇地区には、「阿蘇たかな」という阿蘇以外では作られていない唯一の野菜があります。阿蘇の気候や火山灰の土壌でしか育たない特別な高菜です。高菜漬けを細かく刻んで、ごはんと混ぜて高菜飯にしました。また、野菜たっぷりのだんご汁も阿蘇の郷土料理です。小麦粉で作っただんごもちっとしていて美味しいですよ。阿蘇地区の味を味わって下さい。
18	きん	ビーフン	ビーフンは春雨と似ていますが、作られる原料が違います。春雨は、豆やいもでんぷんから作られますが、ビーフンはお米でんぷんから作られます。お米を粉にしたものを細くのはして、麺にしたものです。モチモチとした食感が特徴で、中国や台湾、東アジアを中心に食べられています。
21	げつ	新茶	5月にお茶の樹は、秋から冬にかけて養分を蓄積し春になって、年に一度だけ最高に美味しい栄養をたくさん含んだみずみずしい新芽を出します。その新芽を八十八夜前後の一番充実した時期に摘採したものを「新茶」と言います。このお茶を飲むと、1年間病気をせずに元気に過ごせるといわれています。今日はお茶のデザートです。
22	か	アスパラガス	今日はアスパラクイズをだします。アスパラと言いますが本当の名前は、アスパラガスと言います。そんなアスパラガスの名前の由来はなんでしょう？次の3つのうちから選んでください。①明日にはすばらしく伸びるから②たくさん食べるとおならが出るから③ギリシャ語で新芽を意味する言葉から 答えは③のギリシャ語で新芽を意味する言葉です。今日のアスパラガスは、西原村の「たけださん」がつくられたものです。今日の朝に収穫してもらったのでとても新鮮でおいしいですよ！感謝して食べましょう。
23	すい	さば	さばは「青魚の王様」といえるほど栄養価が高いといわれています。さばの脂にはDHAやEPAという栄養が多く含まれています。脳の働きをよくしたり、記憶力をアップさせたり、目にもいいという栄養です。しっかり食べましょう！
24	もく	切り干し大根	切り干し大根は、名前の通り大根を細く切って太陽の下で干したものです。大根を乾燥させることで、長く保存することができ、栄養価もとても高くなります。骨や歯を丈夫にするカルシウムは15倍、血を作る鉄は32倍、ビタミン類は10倍と、生の大根は太陽のパワーをたくさん吸収して切り干し大根になります。しっかり食べて、丈夫な体を作りましょう。
25	きん	大豆	豆の主な成分は炭水化物とタンパク質です。豆の皮には、食物繊維がたくさん含まれています。また、大豆には骨を強くするカルシウム、血をつくる鉄も多く含まれます。今日のサラダには、大豆をたくさん使っています。栄養たっぷりの豆は、食べると体にいいことがたくさんありますよ。しっかり噛んで食べるとさらにおいしいですよ！
28	げつ	レバー	レバーは鉄分、葉酸など血液をつくるために必要な栄養がたくさん入っています。レバーは苦手な人が多い食べ物でもあります。給食ではしっかり揚げたり、タレをからめてしっかり味をつけたりしています。今日は鶏肉とカシューナッツを和えました。レバーと相性バッチリです。
29	か	牛乳	給食に牛乳が毎日出ているのはどうしてでしょうか？牛乳の中の栄養として、有名なものは骨をつくるカルシウムですね！牛乳には小学生のみなさんが1日に必要なカルシウムの1/3がとれます。どんどん成長しているみなさんには、たくさんカルシウムが必要です。牛乳だけでは足りないので、乳製品や小魚などもしっかり食べて丈夫な骨を作りましょう。
30	すい	鮭	鮭の脂質の中には生活習慣病を予防するといわれている、EPAやDHAが含まれています。血をサラサラにしてくれ、動脈硬化や高血圧を予防してくれます。また、鮭の身の赤色にはアスタキサンチンという栄養が含まれています。アスタキサンチンには、ガンを予防してくれる働きがあるといわれていますよ！！
31	もく	キムチ	みなさんも知っているとおり、キムチは韓国で作られた食べ物です。はじめはただの塩漬けでしたが、日本から韓国に唐辛子が伝わってから今のキムチになりました。キムチの言葉の起源は、野菜の塩漬けを意味する「チムチェ」が長い年月がたつにつれて、「キムチ」になったといわれています。今日は給食の人気メニューの一つでもあるキムチご飯です。