



給食だより

ひょう	注目してほしい食材・料理	ー 口 メ モ
1 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と、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。
2 か	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、豆やいものでんぷんから作られますが、ビーフンはお米のでんぷんから作られます。お米を粉にしたものを細く伸ばして、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。
8 げつ	アセロラ	みなさんは「アセロラ」という果実を知っていますか？アセロラは熱帯地域で育てられるフルーツですが、近年沖縄県でもよく育てられています！戦後まもなく、ハワイ大学の先生が沖縄県にアセロラの木を植え始めたことが始まりだそうです。そんなアセロラはビタミンCが多く含まれ、レモンの約30倍もあります！
9 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、たくさんの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。
10 すい	グリーンピース	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、豆ご飯にするととて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。
11 もく	筑前煮	筑前煮は、福岡県の郷土料理です。にんじん、たけのこ、ごぼう、れんこん、こんにやくなどの材料を油で炒め、しょうゆと砂糖で甘辛く煮た料理です。昔、福岡県の北部、西部は「筑前」という名前でした。そこで作られていた料理だったので、筑前煮という名前になったそうです。地元では、「がめ煮」と呼ばれています。
12 きん	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おぼろげですが、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。
15 げつ	カレー肉じゃが	カレー肉じゃがは、その名の通り肉じゃがにカレー粉で味付けした料理です。野菜を炒めるとき、煮込むとき、2回に分けてカレー粉をいれることで香りづけところがポイントです。さらに、旬のじゃがいもはビタミンCという栄養が豊富に含まれています。お肌の調子をととのえてくれるはたらきがありますよ。
16 か	アスパラガス	今日はアスパラギスをいただきます。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？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、毎年おなじみの、西原村の「ただださん」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。
17 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、「ロー」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。
18 もく	ふるさとくまさんてー	今月のふるさとくまさんてーは「阿蘇」です。わたしたちが住んでいる阿蘇には、「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美味しいですよ。阿蘇の味を味わってください。
19 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！
22 げつ	とうふ	豆腐は何か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。
23 か	あつあげ	あつあげは、どうやって作られるか知っていますか？あつあげは、厚く切ったとうふを油であげて作られます。ちなみに、薄く切ったとうふを油で揚げると、油揚げになります。厚揚げには鉄分がたくさん含まれています。しっかり食べて丈夫なからだをつくりましょう。
24 すい	キムチ	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1つでもあるキムチご飯です。
25 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。
26 きん	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！
29 げつ	じゃがいも	春に出回るじゃがいものことを「新じゃがいも」といいます。新じゃがいもは、皮がうすく皮ごと食べられるのが特徴です。熱に弱いといわれるビタミンCですが、じゃがいもに含まれているビタミンCはじゃがいものでんぷんに包まれ守られているので、壊れにくいといわれています。
30 か	じゃこ豆サラダ	みなさん毎日の食事の中で、噛むことを意識して食べていますか？一口に30回噛むといいといわれています。よく噛んで食べることで、脳の働きがよくなったり、虫歯の予防がしてくれたり、体にとっていいことがたくさんあります。今日は大豆としらすの入ったサラダです。豆や小魚をしっかり噛んで食べましょう！
23 げつ	ホキ	ホキは、オーストラリア南部からニュージーランド近くの海に生息している魚です。給食でもよく使われていますね。白身の魚であまりクセもなく食べやすい魚です。今日はみそマヨネーズと一緒に食べてみてください！