

# 6月の給食だより

ひ	よう	注目してほしい食材・料理	ひとくちメモ
1	木	<b>レバー</b>	レバーには鉄分、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！！
2	金	<b>チリコンカン</b>	チリコンカンとは、豆とお肉を唐辛子と一緒に煮込んだ、アメリカ・テキサス州生まれのメキシコ風料理です。唐辛子のピリッとした辛味がおいしさの秘密です。給食ではトマトをたっぷり使い、辛さを控えて作っています！
5	月	<b>ピーマン</b>	ピーマンは、においや苦みは苦手な人もいるかもしれませんが、ピーマンは加熱することで苦みやおいを和らげることができます。さらに、ピーマンは切り方によって味が出るのを知っていますか？横に切るとピーマンの中の細胞がこわれ、においがたつので苦手な人は縦に切るといいですよ。今日の給食は、縦に切ったか横に切ったか見ながら食べてみてくださいね。
6	火	<b>抹茶ビーンズ (虫歯予防デー)</b>	6月4日は、虫歯予防デーでした。6月はかみかみメニューをたくさん献立に入れています。噛むことを意識して食べてみましょう！1口に30回噛むといわれています。今日は旬の抹茶を使った抹茶ビーンズを作りました。よく噛んで食べてみてくださいね。
7	水	<b>ひじき</b>	ひじきごはんのひじきには、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。また、食物せんいや鉄もたっぷりはいっているので、肌がきれいになったり太りすぎのを予防してくれたり、貧血にもなりにくくなります。
8	木	<b>春雨</b>	春雨は、緑豆やじゃがいも、さつまいもからとったでんぷんを原料として作られる乾燥食品です。英語ではglass noodles (グラスヌードル) やpotato noodles (ポテトヌードル) と言われているようです。春雨という名前は、春の雨になぞらえて日本で作られたものだといわれています。
9	金	<b>ごぼう</b>	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、食物せんいやたっぷり含まれていて、おなかの中をきれいにしてくれますよ！
12	月	<b>ごぼうのごまだれ丼</b>	ごぼうのごまだれ丼は、さがきにしたりごぼうと、ちくわに粉をつけて油で揚げて作りました。揚げた後、しょうゆやみりん・砂糖とごまなどと一緒にタレを作ってから完成です。去年の給食でも作って好評だったメニューになります。ごぼんにのせて、よく噛んで食べてくださいね。
13	火	<b>ジャージャー麺</b>	ジャージャー麺の名前の由来を知っていますか？ジャージャー麺とは、ひき肉とたくさんのお肉をみじん切りにしたお野菜をゴマ油で炒め、赤味噌などの調味料で味つけたものを麺にかけて食べる中国料理です。小学校では麺にその具を混ぜてみなさんのもたに出します。中学校では麺と具を別々に出しますので、よく混ぜて食べてくださいね。
14	水	<b>チンゲンサイ</b>	チンゲンサイは、栄養価の高い緑黄色野菜です。病気に負けないからだをつくってくれる「ビタミン」や「カロテン」の他に、骨や歯を強くする「カルシウム」、貧血を予防してくれる「鉄分」もたくさん含まれています。みなさんの体にいいことばかりのチンゲンサイです。苦手な人も一口食べてみてくださいね。
15	木	<b>アスパラガス</b> 	今日はアスパラガスのクイズを出します。アスパラガスの名前の由来は何でしょう？次の3つのうちから選んでください。 ①明日にすばらしく伸びるから、②たくさん食べるとおなかにガスがたまりやすくなるから、③ギリシャ語で新芽を意味するから 答えは③のギリシャ語で新芽を意味する言葉です！
16	金	<b>トマト</b>	トマトは熊本県産の特産です。真っ赤なトマトは体を元気にしてくれます。そんな、元気の素になる栄養は「リコピン」と言います。トマトの赤色に含まれている栄養です。トマトはそのまま食べても、色々な料理につかっても美味しいですよ！ケチャップやピューレもトマトから作られています。
19	月	<b>大豆</b>	豆の主な成分は炭水化物とたんぱく質です。豆の皮には、食物せんいや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。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！
20	火	<b>きゅうり</b>	給食によく登場するきゅうりは、大事な働きをしてくれる「カリウム」という栄養が含まれています。カリウムには体の塩分を外にだし、高血圧を予防してくれます。また、夏が旬の野菜なので、体を冷やしてくれる働きもありますよ。
21	水	<b>ふるさとくまさんデー</b>	今日はふるさとくまさんデーです。八代地区を紹介します。八代地区はトマトが有名で、冬トマトの産地です。冬トマトの「はちべえトマト」は八代平野で生まれたトマトということで名前がつけました。
22	木	<b>家常豆腐</b>	家常豆腐とは、中国料理のひとつです。中国では「ジャーチャン豆腐」といわれています。豆腐を揚げた「厚揚げ」とお野菜と一緒に炒めた料理です。「家に常にある豆腐で作られた料理」という意味から、この名前がつけられたといわれています。
23	金	<b>かぼちゃ</b>	かぼちゃは、色が濃い緑黄色野菜の1つです。ベータカロテンは、体の中でビタミンAになり、髪の健康維持、視力維持など、体の調子を整える働きがあります。また、食物せんいやたっぷり入ってくるので、おなかの中をきれいにしてくれます。
26	月	<b>すいか</b>	今日は、旬の果物「すいか」です。水分がたくさん含まれていて、夏バテを予防してくれます。毎日暑い日が続きますが、すいかパワーで午後元気に過ごしましょう。
27	火	<b>甘夏みかん</b>	甘夏みかんは、夏みかんが改良されたものです。育つ時に、夏みかんよりも酸味や苦みがぬけるのも早いですよ！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。
28	水	<b>いわし</b>	いわしは今が旬のお魚です。いわしなどの青魚には、「ドコサヘキサエン酸」・「エイコサペンタエン酸」という栄養が含まれています。みなさんの頭の働きをよくしてくれる手助けをしてくれます。しっかり食べて、午後の授業もがんばりましょう。
29	木	<b>カレー</b>	給食のカレーは何種類ものルウや、たくさんの野菜をいためて作っています。西原村の3つの小学校と、中学校は、実はそれぞれオリジナルのカレーを出しています。それぞれの学校にお友達や兄弟がいる人や、行事などで一緒に活動することがあったらぜひ聞いてみてくださいね。
30	金	<b>とうもろこし</b> 	今日のとうもろこしは、西原村の山下さんが育ててくれたとうもろこしです。みなさんの学校がある西原村は、きれいな山だけでなく、おいしい食材にも囲まれていますね。作ってくれた農家の方、調理してくれた給食の先生方、たくさんの人たちに感謝して食べましょう！