

4月の給食だより

日	曜	注目してほしい食材・料理	ひとくちメモ
10	水	カレー	入学・進級おめでとうございます。今年度最初の給食はカレーです。給食のカレーは、毎月味が変わります。玉ねぎをしっかりと炒めて甘く仕上げたり、西原村の旬のおいしい野菜が入っていたり、本場のインドのカレーのようぴりりと辛く仕上げる日もあります。今月のカレーは、1年生も食べやすいように新たまねぎを使って甘めに仕上げています。
11	木	豚丼	豚肉には、ビタミンBという栄養が豊富に含まれているので、みなさんの疲れをとってくれる働きがあります。ごはんに含まれている炭水化物をエネルギーに変えてくれる働きもありますよ。ごはんには具材をのせて食べてくださいね。しっかりと食べて、新しい学年での生活を元気に過ごしましょう。
12	金	ごぼう	熊本県の菊池方面では、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、色が白くやわらかいごぼうがとれます。ごぼうには、食物繊維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る働きがありますよ。
15	月	新じゃがいも	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、ジャカルタという国から伝わったので、「じゃがいも」とよばれているという説もありますよ。
16	火	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。西原村でもつくられているきのこのひとつです。味やにおいが少ないので、いろいろな調理法で料理されます。給食のシチューのように、煮込み料理にするとまみが出るだけでなく、栄養ものがさず食べることができます。今日のエリンギは西原村でとれたものです。
17	水	れんこん	れんこんについて3択クイズです。熊本でもたくさん作られているれんこんは、たくさん穴があいています。さて、何のために穴があ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育てられます。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。
18	木	ふるさとくまさんデー	熊本県の学校給食では毎月、月に1回「ふるさとくまさんデー」を実施しています。ふるさとくまさんデーとは、みなさんが住んでいる熊本県のさまざまな地域で古くから伝わる料理（郷土料理）や特産物が登場します。 今月のふるさとくまさんデーは「芦北・水俣」地域です。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、水俣のきれいな地域では「太刀魚」という魚がとれます。その名の通り、「太い刀のような魚」で、からだは銀色です。今日はフライにしているので、その姿が確認できませんが、図書館やタブレットで調べてくださいね。
19	金	ひじき	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、食物繊維や鉄分もたっぷり入っているので、おなかの調子を整えてくれるだけでなく、貧血を予防してくれる働きもあります。
22	月	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、血をつくる鉄、からだの調子をととのえてくれるビタミンなど、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。しっかりと食べて、丈夫な体を作りましょう。
23	火	キャベツ	一年中スーパーでみかけるキャベツは「冬キャベツ」といって、夏にタネをまいて11月から3月ごろに出回ります。春キャベツは秋にタネをまき、3月から5月ごろが旬の野菜です。まさに今が、春キャベツの出始めです。春キャベツは「葉のまきがゆるい」「水分がおおい」「甘みがつよい」という特徴があります。葉っぱがやわらかいので、生で食べるのもおすすめです。
24	水	たけのこ	たけのこは中国うまれの野菜です。日本や中国でよく食べられています。食物せんいが豊富で、おなかの調子を整えてくれたり、大腸がんの予防やコレステロールの吸収をおさえる体によい働きをしてくれます。
25	木	豆腐	豆腐は、なんという食べ物から作られているか知っていますか？豆腐は、「大豆」という豆から作られています。大豆は「畑の肉」とよばれるほど、タンパク質は豊富でみなさんの筋肉をつくる手助けをしてくれます。今日は、オイスターソースという中華料理の調味料を使って、中華煮に仕上げました。
30	火	海藻	日本で食べられている海藻には、たくさんの種類があります。わかめ、ひじき、こんぶ、とさか、もずくなどです。食物せんいが多く、それぞれの海藻にはミネラルやビタミンがたくさん含まれています。おなかの調子を整えてくれますよ。