

きゅうしよく
5月 給食だより

ひょう	注目してほしい 食 材・料理	ー ロ メ モ
1 すい	豆腐	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、しばり豆腐など固さがちがうものや、やめ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。
2 もく	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。
7 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、虫歯の予防をしつくりたり、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！
8 すい	サラダたまねぎ	サラダたまねぎは、今が旬の野菜です。辛みが少ないので、サラダなど生で食べるのにむいています。血液をサラサラにしてくれるだけでなく、疲れをとってくれる栄養も含まれています。給食では、今日のような和え物に取り入れるだけでなく、カレーや煮物などの煮込み料理のときに使うこともあります。サラダたまねぎをしっかり煮込むと料理に甘みがでるので、砂糖を使う量を減らすことができます。
9 もく	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。野菜を炒めるときと、煮込むとき、2回に分けてカレー粉を入れることで香りづけの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。お肌の調子をとのえてくれるはたらきがありますよ。
10 きん	ピーマン	ピーマ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、ピーマ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。
13 げつ	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ですよ！苦手な人も食べてみましょう！しっかりと味を付けているので、ご飯とも相性がバッチリです。
14 か	シーザーサラダ	シーザーサラダが誕生したのはメキシコのホテルだといわれています。お客さんに出す料理の材料が不足、ホテルのキッチンにあったレタスやクルトン、パルメザンチーズなどの材料をかき集めて作ったサラダが始まりだといわれています。
15 すい	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。しっかりと食べて、丈夫な体を作りましょう。
16 もく	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。
17 きん	アスパラガス	今日はアスパラギスをだします。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？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「たけださん」がつくられたものです。今日の朝に収穫し、もらったのでとても新鮮でおいしく、感謝して食べましょう。
20 げつ	ふるさとくまざんデー	今月のふるさとくまざんデーは「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、ごはんまで高菜飯にしました。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として美味しいですよ。阿蘇の味を味わって下さい。
21 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ますよ！
22 すい	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。しっかりと噛んで食べるとさらにおいしいです！
23 もく	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！
24 きん	ちゃんぽん	かわはらしょうがっこうやまにししょうがっこうの6年生は、昨日から長崎県へ修学旅行へ行っています。学校にいるみなさんも長崎県の味を楽しんでほしいと思っ、今日は長崎県の郷土料理である「ちゃんぽん」を作りました。1899年、中華料理店の店主が留学生に安く栄養があるものを食べさせようと、鍋で野菜や肉の切れはしなどを炒め、そこに中華麺をいれて煮こんで作ったのがはじまりとされています。給食では、できるだけ麺がのびないようにスパゲティを使っていますよ。
27 げつ	きゅうにゅう 牛乳	きゅうにゅうが毎日出ているのはどうしてでしょう？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。牛乳だけでなく、小松菜や小魚などにもカルシウムは含まれますよ。
28 か	ひのくにパン	熊本は別名で何とよばれているか知っていますか？正解は「火の国」です。ひのくにパンは、そんな熊本県(火の国)でとれた小麦粉だけでつくられたパンです。このことから、「ひのくにパン」という名前がつけられました。味や香りを確認しながら食べてみてくださいね。
29 すい	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 もく	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「チムチュ」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。
31 きん	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。しっかりと食べて丈夫なからだをつくりましょう。