

6月の給食だより

ひ	よう	ちゅうもく 注目してほしい食材・料理	ひとくちメモ
3	月	梅の日	6月6日は「梅の日」です。460年ほど前、そのときの天皇陛下が神社で、神様に梅をお供えものとして納めました。そして「農作物が豊かに実りますように」とお祈りしたところ、たちまち雷がなり、雨が降り注ぎました。人々はその雨のことを「梅」の「雨」と書いて、「梅雨」と呼びました。このことにちなんで、梅がよくとれる時期である6月6日は「梅の日」とされています。今日の給食では、パン粉に乾燥した梅を入れて、ほんのり梅の香りがする小いわしの揚げものが登場しています。
4	火	ごぼう (むし歯予防デー)	6月4日は「虫歯予防デー」、6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。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。今日は噛み応えのある野菜のひとつ、ごぼうを使ったペペロンチーニです。よく噛んで食べることで、あごが発達し、歯が正しく生えそろうって、かみ合わせもよくなるといわれています。また、しっかり噛むことで「だえき」が出て、むし歯の予防につながりますよ。
5	水	ひじき	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、肌がか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。
6	木	大豆	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。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!
7	金	甘夏みかん	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んですよ!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。
10	月	ピーマン	ピーマンは、においや苦みは苦手な人もいかもしれませんが、しかし、ピーマンは加熱することで苦みやに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違うのは知っていますか?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、縦に切ってあるか横に切ってあるか見ながら食べてみてくださいね。
11	火	抹茶ビーンズ	6月4日は「虫歯予防デー」、6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」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!ひと口に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。
12	水	家常豆腐	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、この名前がついたといわれています。
13	木	きゅうり	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。
14	金	トマト	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。
17	月	カレー	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。
18	火	かぼちゃ	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、髪や目の健康維持、視力維持など、体の調子を整える働きがあります。また、食物せんいもたっぷり入っているので、おなかの中をきれいにしてくれます。
19	水	ふるさとくまさんデー	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」はややつるいやうな生まれのトマトということで名前がつけました。
20	木	マロニー	マロニーとは、じゃがいもやとうもろこしのでんぷんから作られた麺です。乾燥した状態の麺を、給食室でゆでて、水で冷まし、野菜とあえてサラダを作ります。つるつるとしてありますが、コシがあるのが特徴です。しっかりよく噛んで食べてくださいね。
21	金	レバー	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よ!!
24	月	すいか	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。
25	火	チリコンカン	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あります!
26	水	ごぼうのごまだれ丼	ごぼうのごまだれ丼は、ささがきにきたごぼうと、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・砂糖とごまなど一緒にタレを作ってからめて完成です。去年の給食でも作って好評だったメニューになります。ごはんのせて、よく噛んで食べてくださいね。
27	木	春雨	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つけられたものだといわれています。
28	金	とうもろこし 	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!