



給食だより

| ひょう | 注目してほしい食材・料理 | ひとくちメモ |
|-----|----------------|--|
| 1 | しょうが | 給食でもよく使われるしょうがは、薬味や酢漬けなどでよく食べられます。肉や魚の臭みをとってくれたりもします。しょうがの辛み成分には体を温めてくれる働きがあります。 |
| 2 | 八宝菜 | 八宝菜は中国料理の1つです。8種類の食材が入っているから八宝菜という名前がついたわけではありません。「八」は数が多いことを指しています。「菜」は料理という意味があり、たくさんおいしい食材を使った料理ということで「八宝菜」という名前になったそうです。今日も、お肉や野菜をたっぷり使っていますよ！ |
| 3 | 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？牛乳の中の栄養として、有名なものは骨を作るカルシウムです。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。ほとんど成長している皆さんには、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。 |
| 4 | 虫歯予防デー | 6月4日は、虫歯予防デーです。6月は歯の衛生週間でもあるので、かみかみメニューをたくさん入れています。みなさん噛むことを意識して食べてみましょう。一口に30回噛むといわれています。みなさんは何回噛んで食べていますか？給食をとても早く食べ終わる人はもしかしたら30回噛んでいないかもしれませんよ・・・。 |
| 5 | 甘夏サラダ | 甘夏みかんは、夏みかんが改良されたものです。青つ時に、夏みかんよりも酸味や苦味がぬけるのも早いんですよ。熊本県は生産量が多く、田浦などの芦北、水俣地区が有名です。今日の甘夏みかんも熊本県産です。 |
| 8 | 味噌 | 味噌にはどんな種類の味噌があるか知っていますか？ではここでクイズです。日本の味噌は何種類あるでしょうか。 ① 2種類 ② 4種類 ③ 8種類 正解は、②の4種類です。日本には米みそ、豆みそ、麦みそ、白みそがあります。 |
| 9 | 乳製品 | 乳製品とは、牛乳で作られるチーズやヨーグルト、バターなどのことを言います。そんな乳製品は、牛乳から作られているのでカルシウムという栄養が多いです。カルシウムは、骨や歯を作る栄養です。みなさんは身長が伸びたり、歯が生え替わったりする時期です。カルシウムが足りなくなると骨や、歯が弱くなり病気になるってしまいます。しっかりカルシウムを取りましょう。 |
| 10 | なす | インド生まれの野菜です。熊本は長年の産地として有名で、阿蘇では「ひごむらさき」が栽培されています。こいむらさき色はアントシアニンで、ガンや老化を防ぐといわれています。 |
| 11 | レバー | レバーには鉄分・葉酸など血液を作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く食べ物でもあります。給食はしっかり揚げたり、タレをかまえてしっかり味をつけてあげています。今日は鶏肉とカシューナッツを和えました。レバーと相性はばっちりです。 |
| 12 | ひじき | ひじきは、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、食物繊維や鉄もたっぷり入っているので、歯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。 |
| 15 | 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、大豆には骨や歯を強くするカルシウム、血を作る鉄も多く含まれます。栄養たっぷりの豆は、食べるのと体にいいことがたくさんあります。さらに、よく噛んで食べてほしいので硬めに煮ます。よく噛むと豆の味がしっかりしてきて美味しくなりますよ！ |
| 16 | ミックスビーンズ | ミックスビーンズは、いろいろな種類の豆を使っています。給食でもよく出てくる「大豆」、他には「大福豆」「金時豆」という3種類の豆を使っています。大福豆は白く大きいのが特徴です。金時豆は小豆のような赤い色をしていたり、白色の金時豆があります。食べながら見分けてみましょう。 |
| 17 | かみかみサラダ | 今日はかみかみサラダです。よく噛んで食べてみましょう！よく噛んで食べると、食べ過ぎを防ぎ肥満予防になります。また、よく噛むことで唾液がたくさん出て虫歯予防にもなります。頭や顔の筋肉をしっかりと使うことでの脳の働きもよくしてくれます。しっかり噛んで食べると体にいいことがたくさんありますよ！ |
| 18 | 南関揚げ | 今日はふるさとくまさんデーです。ふるさとくまさんデーは、熊本県の各地域の特産品や郷土料理を取り入れて給食に出します。6月は荒尾・玉名をテーマにして、南関揚げを取り入れています。南関揚げは、熊本県南関町に古くから伝わる油揚げです。豆腐の水分をできるだけ抜いて揚げてあるため、長く保存ができます。だしを吸うともちっとした食感が特徴です。 |
| 19 | にんじん | 今日の小さいおかずは人参たっぷりのサラダです。人参は、きれいなオレンジ色をしていますね。緑黄色野菜といって、ビタミンAのもとになるカロテンがたくさん入っています。風になげない強い粘膜を作り、お肌や目に良い食べ物です。 |
| 22 | しらす | 骨はカルシウムでできています。カルシウムは歯を作るもとになります。しらすにはカルシウムがたくさん入っています。丈夫な歯を作るためには栄養のバランスをとることが大切です。しっかり食べて丈夫な歯を作りましょう。 |
| 23 | とうもろこし | 今日のとうもろこしは、西原村でとれたとうもろこしです。みなさんはとうもろこしの皮をむくことはありますか？やったことがある人も、ない人も、とうもろこしが美味しい今の時期にぜひお家でむいてみましょう！ |
| 24 | ごぼう (かみかみメニュー) | 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。「昔ごぼう」「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！ |
| 25 | ビビンバ | ビビンバは韓国の混ぜご飯です。丼専用の容器にご飯とナムルや肉、卵などの具を入れよかき混ぜて食べる料理です。コチュジャンやごま油をかけてスプーンを使って食べます。ピリッとしていて食欲が進みます。わかめスープも韓国料理の1つです。今日は韓国の味を楽しんでください。 |
| 26 | オリーブオイル | 今日のグリーンサラダのドレッシングにはオリーブオイルを使っています。オリーブオイルは、オリーブの実から作られます。イタリア料理から広まったとされているオリーブオイルですが、生産量はスペインが世界一を誇っています。最近では、熊本県でも荒尾市や大牟田市で栽培されるようになりました。熊本県の新しい特産品となっています。 |
| 29 | 切干大根 | 切り干し大根は生の大根を細く切って干して作られます。宮崎県が有名です。生の時より食物繊維やカルシウムが多くなりますよ。阿蘇では切りかけといわれて1本の大根を細長く切っていくものがあります。 |
| 30 | きゅうり | きゅうりはなんと、ギネスブックに「世界一栄養がない果実」として紹介されているのを知っていますか？そう言われているきゅうりですが、大事な働きをしてくれる栄養がちゃんと含まれています。カリウムには体の中の余分な塩分を外に出し、高血圧を予防します。また、夏が旬の野菜ですので、体を冷やす働きもありますよ！ |