

# 4月 給食だより



日	曜	注目してほしい食材・料理	ひとくちメモ
12	月	大根	新1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます！2年生から6年生のみなさん、進級おめでとうございます！今日から給食が始まります。楽しい給食時間にしましょう！大根は、日本でも古くから食べられている野菜の1つです。日本では白い大根が一般的ですが、外国では真っ黒いものや皮だけではなく芯まで赤いものもあります。種類によってとれる時期も様々で、1年を通して収穫されます。今が旬のものはみずみずしく甘みが増しておいしいですよ！！
13	火	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。青つとときに、夏みかんよりも酸味や苦味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。
14	水	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のになります。しらすにはカルシウムがたくさん入っています。丈夫な歯をつくるためには栄養のバランスを取ることが大切です。しっかり食べて丈夫な歯を作りましょう！
15	木	若竹汁	若竹とは「たけのこ」のことです。たけのこは中国生まれの野菜です。普段食べているのは、もうそう竹の芽です。日本や中国ではよく食べられています。食物せんいが豊富で、お腹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良い働きをしてくれます。
16	金	晩柑	大正時代の始めに、熊本県河内町で発見された「河内晩柑」はフンタンというみかんの突然変異でできたみかんです。晩柑は、「遅い時期にとれる柑橘」のことをいいます。特に、河内晩柑は冬を乗り越え新緑の季節まで収穫できる珍しいみかんです。ビタミンCがたくさん含まれています。
19	月	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。ふるさとくまさんデーでは、熊本県各地の郷土料理や、特産品を使ったメニューを出しています。今日は「芦北・水俣地区」です。新たなまねぎは早い時期に収穫する品種です。温暖な気候の芦北・水俣地方を中心に栽培されています。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、水俣のきれいな海では太刀魚がたくさん釣れます。今日は太刀魚のからあげです。骨もなくて食べやすくしてあります。
20	火	チーズ	チーズの生産量が多い都道府県はどこでしょうか？ ①北海道 ②神奈川県 ③熊本県 正解は、②の神奈川県です。日本で生産が多い場所は、神奈川県です！！
21	水	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から伝わったので「じゃがいも」といいます！
22	木	きびなご	きびなごはインド洋と太平洋の熱帯、亜熱帯地域でよくとれる魚です。今日のきびなごは、天草でとれたきびなごを使っています。きびなごの特徴は、「大きさ」です。大きくても10cm程度にしかならない魚です。骨もやわらかくて食べやすいです。
23	金	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。味やおいしさが少ないので、いろいろな調理方法で料理されます。コリコリした歯ごたえも楽しめますね！おなかの調子を調べてくれたり、体の調子を整えてくれる働きがあります。
26	月	れんこん	れんこんクイズです。熊本でもたくさん作られているれんこんは、たくさん穴が開いています。何のために穴が開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、水の中で作られます。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！！
27	火	春キャベツ	春キャベツは、形が丸くて小さく葉の巻き方がふわわりしています。葉は柔らかく薄くて、中まで黄緑色で、水分が多いです。甘いのでサラダや漬物に向いています。4月から市場にでる旬の春キャベツは「春玉」とも呼ばれ、出始めは新キャベツということもあります。
28	水	ほうれん草	ほうれん草は、野菜の王様ともいわれるほど栄養豊富です。コーカサスからイランにかけての西アジア生まれです。カロテン、ビタミンC、鉄分をはじめビタミン・ミネラルが多い野菜です。
30	金	大豆	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、血を作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！



あっといふ間にみんなと  
同じくらいの高さに！

たけのこは1日に10cm以上、また時には1m以上も伸びることがあります。ですから、旬の時期はたけのこを握るために、農家の人は大変な仕事です。この時期しか味わえない旬のたけのこを、たけのこごはんや若竹汁で味わってみましょう。



登校前に 毎日朝ごはん

