


給食だより

日	曜日	注目してほしい食材・料理	ひとくちメモ
6	木	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ぐり、かしわの葉っぱで包んだものです。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。
10	月	グリーンピース	今日のグリーンピースは、1年生のみなさんがさやをむいてくれる予定です。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。今日は鶏ひき肉やごぼう、しょうがなどを使いおいしく作りました。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。
11	火	セルフドック	今日はセルフドックです。お肉をパンにはさんで食べましょう！パンにソーセージをはさんだものを「ホットドック」と言います。ホットドックはアメリカで生まれた食べ物です。名前の由来はいくつありますが、アメリカ人がパンに温かいソーセージをはさんである姿を見て、犬の「ダックスフンド」を連想し、「ホットドック」とよんでいたそうです。給食前にはしっかり手を洗ってから食べましょう！！
12	水	アセロラ 	今日5月12日はアセロラの日です！みなさんは「アセロラ」という果実を知っていますか？アセロラは熱帯地域で育てられるフルーツですが、近年沖縄県でもよく育てられています！戦後もなくハワイ大学の先生が沖縄県にアセロラの木を植え始めたことが始まりだそうです。そんなアセロラはビタミンCが多く含まれ、レモンの約30倍もあります！
13	木	じゃがいも 	春に出回るじゃがいもを「新じゃがいも」と言います。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はじゃがいもでんぷんに包まれ守られているので、壊れにくいと言われてい
14	金	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、有名なものは骨をつくるカルシウムですね！牛乳はみなさんが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、たくさんカルシウムが必要です。牛乳だけでは足りないの、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！！
17	月	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、「ロー」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ようです！苦手な人も食べてみましょう！しっかり味をつけているので、ご飯とも相性バッチリです。
18	火	ビーフン	ビーフ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、豆やいもででんぷんから作られますが、ビーフ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。
19	水	ふるさとくまさんデー	今月のふるさとくまさんデーは「阿蘇地区」です。わたしたちが住んでいる阿蘇地区には、「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、油炒めにしました。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がモチモチとしていて美味しいですよ！！阿蘇地区の味を味わってください！
20	木	切干大根	切干大根は、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ます。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干大根になります。しっかり食べて、丈夫な体を作りましょう。
21	金	スパゲティ・ナポリタン	スパゲティ・ナポリタンは、スパゲティをトマトケチャップやトマトソースとたまねぎ、ベーコン、ピーマンなどの具と炒めたものです。スパゲティ・ナポリタンという名前のため、イタリアのナポリが発祥の料理だと思われがちですが、実は日本でできた料理です。横浜発祥といわれており、横浜を代表するホテルの料理長が考えられたメニューだと伝えられています。
24	月	鮭 	鮭の脂質の中には生活習慣病を予防するといわれている、EPAやDHAが含まれています。血をサラサラにしてくれ、動脈硬化や高血圧を予防してくれます。また、鮭の身の赤色にはアスタキサンチンというえいようが含まれています。アスタキサンチンには、ガンを予防してくれる働きがあるといわれていますよ！！
25	火	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。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、食べると体に良いことがたくさんありますよ！ツナも入っているので食べやすくなっています。
26	水	豆腐	豆腐は何か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ね！大豆をすりつぶして、絞ってきた豆乳を固めたものです。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、しぼり豆腐など固さがちがうものや、焼き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！
27	木	筑前煮 	筑前煮は、福岡県の郷土料理です。にんじん、たけのこ、ごぼう、れんこん、こんにゃくなどの材料を油で炒め、しょうゆと砂糖で甘辛く煮た料理です。昔、福岡県の北部、西部は「筑前」という名前でした。そこで作られていた料理だったので、筑前煮という名前になったそうです。地元では、「がめ煮」と呼ばれています。
28	金	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！
31	月	キムチ	みなさんも知っているとおり、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「チムチェ」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。