

# 6月の給食だより

ひ	よう	注目してほしい食材・料理	ひとくちメモ
1	火	<b>トマト</b>	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。
2	水	<b>アスパラガス</b> 	今日はアスパラギン酸を出します。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何でしょう？次の3つのうちから選んでください。①明日に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、西原村の「たけださん」が作られたものです。今日の朝に収穫してもらったのでとても新鮮でおいしいですよ！感謝して食べましょう！！
3	木	<b>かみかみサラダ</b>	今日はかみかみサラダです。よく噛んで食べましょう！よく噛んで食べると、食べすぎを防ぎ肥満予防になります。また、噛むことでた唾液がたくさんでて虫歯予防にもなります。頭や顔の筋肉をしっかり使うことで脳の働きも良くしてくれます。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！！
4	金	<b>抹茶ピンス(虫歯予防デー)</b>	6月4日は、虫歯予防デーです。歯と口の健康週間でもあるので、6月はかみかみメニューをたくさん献立に入れてあります。みなさんは噛むことを意識して食べてみましょう！1口に30回噛むといいと言われていています。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・・・。
7	月	<b>鮭</b>	鮭の身は赤色をしています。じつは白身魚に分類されます。身が赤いのは、筋肉の中にアスタキサンチンという色素が入っているからです。また、鮭はビタミンDも多く含まれます。ビタミンDはカルシウムの吸収を高め骨や歯を守ったり、筋肉の機能を維持するという働きがあります。
8	火	<b>レバー</b>	レバーには鉄分、葉酸など血液をつくるため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大木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！！
9	水	<b>ひじき</b>	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。
10	木	<b>きびなご</b>	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ます。きびなごの特徴は大きいです。大きくても10cm程度にしかならない魚です。骨もやわらかく食べやすいですよ！
11	金	<b>チリコンカン</b>	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！
14	月	<b>マーボー豆腐</b>	マーボー豆腐は中国で生まれた中華料理です。約100年前に中国の女性が、豆腐と羊の肉を使って作ったものがもとになっている料理です。力仕事の人たちがよく好んで食べており、そこからマーボー豆腐として広がっていきました。
15	火	<b>甘夏みかん</b>	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、田浦など戸北、水俣地区が有名です。今日の甘夏みかんも熊本県産です。
16	水	<b>大豆</b>	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！
17	木	<b>きゅうり</b>	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？そうい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きちんと含まれています。カリウムには体の塩分を外にだし、高血圧を予防します。また、夏が旬の野菜なので、体を冷やす働きもあるんですよ！！
18	金	<b>チーズ</b> 	カルシウムたっぷりの歯を丈夫にしてくれる食材です。チーズのはじまりは4000年前アラビアの商人が山羊の乳を羊の胃袋で作った袋に詰めていました。あついで砂漠を旅していた時、袋を開けてみると白いかたまりができていました。これがチーズです。とても美味しかったので広まって行ったそうです！
21	月	<b>ふるさとくまさんデー</b>	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。今日は水の代わりにトマトピューレで練って作っただんご汁です。きれいな赤色をしていますよ！冬トマトの「はちべえトマト」はや八代平野で生まれたトマトということで名前がつけました。
22	火	<b>とうもろこし</b>	今日のとうもろこしは、西原村の議長山下さんが育ててくれたとうもろこしです。山西小の2年生のみなさんが皮をむいてくれました。2年生のみなさんありがとうございます。つくってくれた農家の方、皮むきをしてくれた2年生、調理してくれた給食の先生方、たくさんの方に感謝して食べましょう！
23	水	<b>ゴーヤ</b> 	今日6月23日は「沖縄慰霊の日」です。第二次世界大戦の沖縄戦が終結した日、平和を考える日にする記念日です。今日はそんな日に沖縄県の代表的な料理「ゴーヤチャンプルー」を給食に出しています。チャンプルーとは「まぜあわせる」「ごちゃまぜ」という意味です。今が旬のゴーヤには、ビタミンCが多くレモンの2.5倍もあります。暑い夏を乗り切るためには、かかせない食材です。給食では食べやすくなるように工夫して作っていますよ！
24	木	<b>天草さくら鯛</b>	今日はコロナウイルスに負けんばい！！熊本県応援メニュー！！です。熊本県応援メニューでは、熊本県産の食べ物を食べて、生産者の方々に応援使用という取組です。今日は、天草さくら鯛を使って、南蛮漬けにしました。「天草さくら鯛」は天然の鯛がたたくさんとれる天草の海で育った真鯛です。脂のりがよく、1年間を通して安定したおいしさが楽しめます。熊本県がみなさんのために無償で提供していただきました。感謝して食べましょう！！
25	金	<b>なす</b> 	インド生まれの野菜です。熊本は長なすの産地として有名で、阿蘇は「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言われていています。
28	月	<b>ごぼう</b>	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、色が白く柔らかいごぼうがとれます。ごぼうには、食物せんいがたっぷり含まれていて、おなかの中をきれいにしてくれますよ！
29	火	<b>かぼちゃ</b>	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・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くるので、おなかの中をきれいにしてくれます。
30	水	<b>牛肉</b>	牛肉が食べられたのは、日本に牛肉が入ってきた縄文時代や弥生時代だと言われています。その後、肉食が禁止され、牛は農耕や運搬にのみ使われるようになりました。江戸時代になり、日本でもまた食べられるようになりました。