

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	水	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。
2	木	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「た液」がたかさんで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脳の働きも良くなります。しっかりと噛んで食べると体にいいことがたくさんありますよ！！
3	金	抹茶ピーンズ (虫歯予防デー)	明日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います。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ます。今日は旬の抹茶を使った抹茶ピーンズを作りました。よく噛んで食べてみてくださいね。
6	月	アスパラガス 	今日はアスパラガスのクイズを出します。アスパラガスの名前の由来はなんでしょう？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かでガスがたまりやすくなるから、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！
7	火	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。
8	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。
9	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！
10	金	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？そういわれているきゅうりですが、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。
13	月	ごぼうのごまだれ丼	ごぼうのごまだれ丼は、ささがきにたごぼうと、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・砂糖とごまなどと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。ごはんのにせて、よく噛んで食べてください。
14	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。青つ時に、夏みかんよりも酸味や苦み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。
15	水	牛肉	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始めました。
16	木	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。
17	金	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・肌の健康維持、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。
20	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。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。
21	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。唐辛子のピリツ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！
22	水	いわし	いわしは旬のお魚です。いわしなどの青魚には、「ドコサヘキサエン酸」・「エイコサペンタエン酸」という栄養が含まれています。みなさんの頭の働きをよくしてくれる手助けをしてくれます。しっかりと食べて、午後の授業もがんばりましょう。
23	木	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。給食ではしっかりと揚げたり、タレをからめてしっかりと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！！
24	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。山西小の2年生のみなさんがかわ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。作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の方、たくさんの方々に感謝して食べましょう！
27	月	 なす	なす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。濃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ます。
28	火	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	水	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な過ごしましょう。
30	木	わかめ	わかめには、「しよくもつせんい」や「カルシウム」が豊富に含まれています。みなさんのおなかの調子を整えてくれたり、骨を丈夫にしてくれます。よく噛んで食べて、丈夫な体をつくりましょう。