

6月 はいぜんひょう

(小学校)

いさはやしとうぶがっこうきょうしよく
諫早市東部学校給食センター

| 6月3日(月) | 6月4日(火) | 6月5日(水) | 6月6日(木) | 6月7日(金) |
|---|---|--|---|---|
| | | | | |
| ビビンバについて ビビンバは韓国を代表するごはん料理です。ごはんの上に炒めた肉やナムルの具をのせ、食べる時にごはんを具とよく混ぜ合わせて食べます。また、トックは、韓国のお餅を使ったスープです。今日は、韓国料理をおいしくいただきます。 | 歯と口の健康週間について 6月4日から10日は歯と口の健康週間です。むし歯にならないために、食べ物をよく噛んで、だ液を出すことが大切です。だ液は、菌が増えるのを抑えたり、消化を助けたり、菌にたいして食べかすを落とす働きがあります。 | 梅について 梅雨とは、「梅の実が熟す頃に降る雨」という意味があるといわれます。梅は日本人の食卓に欠かせない食べ物の1つです。梅干しや梅酒などさまざまなものに加工でき、梅特有の酸味と香りで味覚を楽しくしてくれます。 | うどんについて めん類には、うどんやそうめん、そば、ラーメン、スパゲッティなどいろいろあります。うどんは、小麦粉をこねて細長く切ったり、伸ばしたりして作ります。日本各地においしいうどんがあります。長崎県の五島うどんも有名ですね。 | ごぼうについて ごぼうは中国から薬草として日本に伝わりました。ごぼうを食べているのは、世界の中でも日本と韓国だけと言われていましたが、最近では他の国でも食べられているようです。食物繊維が多く、腸をきれいにしてくれる働きがあります。 |
| 6月10日(月) | 6月11日(火) | 6月12日(水) | 6月13日(木) | 6月14日(金) |
| | | | | |
| 正しい配膳について 食器は正しく配膳できていますか？ごはん茶碗は左に、汁物のお碗は右側に置きます。そして、おかずのお碗は奥のほうに置きます。おはしは、はし先を左側にに向けて手前に置きます。毎日きれいに配膳しておいしく食べましょう。 | 大豆について ごもくにまめには、「大豆」が入っています。大豆は、豆腐、みそ、納豆などさまざまな加工食品の材料となります。「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質がたっぷり含まれています。体を支えるもとになる働きがあります。 | レバーについて レバーには鉄分が多く含まれています。鉄分は体に必要な栄養素です。血液のもとになり体中に酸素を運び、毎日の健康と成長に欠かせません。レバーが苦手な人もいいますが、がんばって食べましょう。 | あさりについて あさりには、体を作る「たんぱく質」、貧血を予防する「鉄分」、味覚にかかわる「亜鉛」、高血圧を予防する「カルシウム」、骨や歯を強くする「カルシウム」、血液を作る「ビタミンB12」、コレステロールを下げる「タウリン」など、私たちの体に欠かせない栄養成分が含まれています。 | ひよこ豆について 給食ではいろいろな豆を使っています。大豆や、白いんげん豆、赤いんげん豆、ひよこ豆などです。今日はひよこ豆のスープに入れました。ひよこ豆は、インドでよく使われる豆で、栗のようにほくほくしています。 |
| 6月17日(月) | 6月18日(火) | 6月19日(水) | 6月20日(木) | 6月21日(金) |
| | | | | |
| 春巻きについて 春巻きは中国料理の点心の一つで、豚肉、しいたけなどを炒め、小麦粉で作った皮で包み、油で揚げたものです。名前の由来は、包まれた「野菜」にあります。昔、立春(春が始まる日)に新芽を出す野菜を使っていたことから名付けられたそうです。 | カレーのスパイスについて スパイスは香辛料ともいいます。料理に、独特の風味や香り、辛味などを付ける役目をします。カレーにはたくさんのスパイスが使われています。胃の働きを活発にして、食欲を起させる働きや、食べ物を傷みにくくする働きもあります。 | 沖縄県の郷土料理について (郷土料理の資料をご覧ください。) | 鶏肉について 鶏肉は、部位によって、もも肉、むね肉、手羽、ささみなどに分けられ、焼いたり揚げたり煮込んだりという料理に使われます。たんぱく質が多く含まれ、体をつくるもとになる働きがあります。 | ミネストローネについて みなさんにクイズです。ミネストローネはどこの国の料理でしょう。①イタリア ②アメリカ ③ドイツ 正解は①のイタリアです。イタリア語でミネストローネは「真だくさん」という意味があるそうです。 |
| 6月24日(月) | 6月25日(火) | 6月26日(水) | 6月27日(木) | 6月28日(金) |
| | | | | |
| 正しい手洗いについて 手はきれいに洗えていますか？手には見えないばい菌がたくさんついています。特に給食前は、ていねいに洗いましょう。石けんを使いよく泡立て、手のひら、甲、指先、つめ、指の間を洗い、よくすすぎます。そして清潔なハンカチでふきましょ。 | マスタードについて からしには、洋からしと和からしの2種類があります。和からしは「からし菜」という植物の種類、洋からしは「黒からし」と「白からし」という植物の種類が使われます。洋からしはマスタードとも呼ばれ、辛さは控えめです。今日は、魚のマスタード焼きです。 | 浦上そばろについて 浦上そばろは、ポルトガルの宣教師からながきしうらからみちくひびとつた長崎市浦上地区の人々に伝えられた料理です。「そばろ」とは、あらいせん切りを意味する「粗おぼろ」からついたといわれています。家庭料理として続いてきた、長崎市の郷土料理の一つです。 | 切り干し大根について 切り干し大根は、大根を切って干したものです。生の大根を干すと長期間保存でき、甘味も増しておいしくなります。切り干し大根には生よりも、カルシウムや、鉄分などが、多く含まれています。残さず食べましょ。 | パンパンについて 甘くておいしいパンパンには、乾燥フルーツのドライパイナップルが入っています。ドライパイナップルには、生のパイナップルの約1.5倍の食物繊維が含まれています。食物繊維には、便秘を防ぐ働きがあります。 |



だ液の働き

