

# きゅうしょくメモカレンダー



6月

Bコース



多摩市立学校給食センター南野調理所

月	火	水	木	金
<p>食中毒を防ぐには、手を洗うことが大切です。食事の前、外から帰ってきた時などで手を洗う習慣を身につけましょう。</p>	<p><b>手の洗い方</b></p> <p>① 流水で汚れを簡単に洗い流す</p> <p>② せっけんをつけて十分に泡立てる</p> <p>③ 手のひらを合わせてこすり洗います</p> <p>④ 手のひらと手の甲を合わせてこすり洗います</p> <p>⑤ 指の間、指先(爪の間)を洗う</p> <p>⑥ 反対側の手でねじるようにして、親指、手首を洗う</p> <p>⑦ 流水でせっけんと汚れを十分に洗い流す</p> <p>⑧ 清潔な乾いたハンカチやタオルで水気をふきとる</p>		<p>☆ <b>食べ物の変身</b> ☆</p> <p>食べ物は色々なものに変身します。今日の給食に入っている竹輪は魚から、豆腐は大豆から作られたものです。魚や大豆から作られるものは、他にもたくさんあります。何に変身しているのか考えてみてくださいね。</p>	<p>☆ <b>ヌードルスーフ</b> ☆</p> <p>麺は世界各国で食べられていて、種類も様々です。うどん、中華麺、スパゲッティなどの小麦粉を使った麺、ビーフンやフォーなどの米粉を使った麺があります。今日のスープには、米粉を使ったライスヌードルが入っています。</p>
<p>☆ <b>びわ</b> ☆</p> <p>びわの食べ頃は、初夏の5月、6月です。オレンジ色の果物で、さわやかな甘みがあります。楽器の琵琶に似ていることから「びわ」と名付けられました。大きい種が入っているので、皮をむいて気をつけて食べましょう。</p>	<p>よくかもう！</p> <p>☆ <b>歯を健康にしよう①</b> ☆</p> <p>6月4日～10日は「歯と口の衛生週間」です。よく噛むことは、消化をよくし、虫歯予防にもなります。今日は、黒米ご飯や切干大根など噛みごたえのある食べ物がたくさん入った献立です。意識して1口30回を目標に、味わいながら食べましょう。</p>	<p>☆ <b>アスパラガス</b> ☆</p> <p>アスパラガスは、つくしを大きくしたような形をしています。ギリシャ語で「たくさん分かれる」という意味の言葉から名付けられました。「アスパラギン酸」という体を元気にしてくれる成分がたくさん含まれています。</p>	<p>☆ <b>歯を健康にしよう②</b> ☆</p> <p>今、みなさんの歯は、子供の歯から大人の歯に生え変わる途中です。食べ終わったら歯を磨くこと、時間を決めて食べることを心がけて、歯の健康を保つ習慣を身につけましょう。</p>	<p>☆ <b>入梅</b> ☆</p> <p>入梅は、暦の上での梅雨入りのことで、今年は6月11日です。梅の実が熟す頃であることから、入梅からの1か月程度が「梅雨」とよばれるようになりました。今日は旬の梅を使った梅ちりごはんです。</p>

# 月 12

## ☆ タッカルビ風スープ ☆

タッカルビは韓国料理で、「タッ」は「鶏」を、「カルビ」は「あばら骨」をいい、「骨のまわりの肉を食べる鶏料理」のことです。鶏肉と野菜を砂糖とコチュジャンをベースに甘辛くしたタレで炒め、スープにしました。

# 火 13

## ☆ 親子煮 ☆

親子煮は、鶏肉と野菜をだしで甘く煮て、卵でとじたものです。鶏の肉と鶏の卵を使っていることから親子煮といわれています。ご飯にかけて、親子丼になります。



# 水 14

## ☆ お楽しみ給食 ☆

今日はお楽しみ給食です。何がでるか楽しみにしてください。



# 木 15

## ☆ あおさ ☆

あおさは、のりに似た磯の香りがする海藻で、カルシウムや食物繊維がたくさん含まれています。今日は、味噌汁にあおさが入っています。食感や香りを感じながら食べてみましょう。



# 金 16

## ☆ 姿勢よく食べよう ☆

食べる前のよい姿勢は、「さあ食べよう！」という気持ちをつくることになります。姿勢がよいと胃のはたらきがよくなり食事がおいしくなります。まわりのみんなも気持ちよく食べられますね。

# 19



## ☆ ココア ☆

ココアには、カカオ豆からとれたカカオポリフェノールが含まれ、肌をきれいにし、疲れをやわらげてくれます。ココアは苦みがありますが、牛乳や砂糖を加えると甘いココアになります。今日は甘みのあるココアトーストです。

# 20

## ☆ 酢 ☆

日本では、昔から米を原料にした米酢が使われてきました。今は、麦やとうもろこしを使った穀物酢、りんごを使ったりんご酢、ぶどうを使ったワインピネガーなどがあります。醤油や砂糖をあわせると、さっぱりとしたおいしい味付けになります。



# 21



## ☆ ジャガベえ汁 ☆

ジャガベえ汁は、じゃがいもとベーコンが入っているので、じゃがいもの「じゃが」とベーコンの「ベえ」を合わせてこの名前がつけられました。香りづけにバターを入れ、こくのあるおいしい洋風味噌汁です。

# 22

## ☆ みぞれ煮 ☆

みぞれ煮とは、大根おろしを入れた煮物です。雨と雪がまざって降る「みぞれ」をイメージしたもので、白い大根おろしを使用します。ちなみに、おろし煮とは、大根に限らず、人参や蓮根などをおろした料理をいいます。

# 23

## ☆ 食中毒に気を付けよう ☆

1年で最も雨が降り、蒸し暑くなるこの梅雨の時期は、細菌がたくさん活動し、食中毒にかかりやすくなります。食事の前は石けんでいねいに手を洗い、きれいなハンカチでふきましょう。

# 26

## ☆ 寒天 ☆

寒天の原材料は海藻で、食物繊維がたくさん含まれているため、おなかの調子をよくしてくれます。棒寒天、糸寒天、粉寒天と3種類の形をしたものがあり、ゼリーを作る時にも使われています。今日は、寒天サラダに糸寒天が入っています。

# 27



## ☆ 牛乳の飲もう ☆

1頭のお母さん牛が1日にだす牛乳の量は、みなさんが給食で飲んでいる200mlパックで、100~200本分です。草をたくさん食べて赤ちゃんを産んだお母さん牛からでる牛乳は、栄養がいっぱい含まれているので、毎日飲むようにしましょう。



# 28

## ☆ 多摩市産の食べ物 ☆

給食では、多摩市で作られた野菜や味噌を使っています。今日のカレーには、多摩市の農家さんが作ってくれた野菜が入っています。多摩市の食材を使っている時は、献立表の食材が太字になっているので、注意して見てみてくだいね。

# 29



## ☆ チキンチキンごぼう ☆

チキンチキンごぼうは、山口県のごぼうで人気のある料理です。給食のアイデアを募った際に、保護者から提案されて誕生しました。鶏肉とごぼうを揚げて、甘辛いタレとからめています。

# 30

## ☆ だし ☆

和食に「だし」は欠かせないものです。「だし」は料理のおいしさを決めるものの1つです。今日の吉野汁には、鯉の削り節と昆布を30分以上かけて、じっくりと煮出した「だし」を使っています。