










きゅうしよくメモカレンダー



5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>風かおる、清々しい季節になりました。 新年度が始まり、やっと新しい環境にも慣れてきた頃に大型連休があり、生活リズムを保つのが難しかったと思います。一年間を元気に過ごすためには、規則正しい生活が大切です。今月は、生活リズムを整えることに意識を向けて過ごしてみてもいかがでしょう。</p> 	<p>1 即位の日</p> 	<p>2 国民の休日</p> 	<p>3 憲法記念日</p> 	
<p>6 振替休日</p> 	<p>7 メバル</p> <p>メバルは、目が飛び出しそうなくらいパッチリとした魚で、漢字で「眼張」と書きます。春から夏にかけて旬を迎える白身魚で、さまざまな調理法に向いています。給食では、唐揚げにしたメバルにレモンをかけて食べます。</p> 	<p>8 元気に体を動かそう</p> <p>元気で丈夫な体を作るためにはよく動き、よく食べ、よく眠ることが大切です。元気に遊んだり運動したりして、体を動かすことで、おなかがすいてよく食事ができます。また疲れて、ぐっすり眠れるようになります。</p> 	<p>9 食事を3食きちんと食べよう</p> <p>1日を元気に過ごすためには、朝・昼・夕の3食をできるだけ決まった時間に食べることが大切です。まずは3食の最初の食事である朝ごはんを、きちんと食べることからチャレンジしてみよう。</p> 	<p>10 ニューサマーオレンジ</p> <p>採れた地域によって呼び名が変わる柑橘で、「ニューサマーオレンジ」は、静岡や愛媛での呼び名です。宮崎では「日向夏」、高知では「小夏」と呼びます。皮と実の間の白いワタにも甘みがあります。少しかじってみよう。</p> 

<h2 style="text-align: center;">13</h2> <h3 style="text-align: center;">ひじきの栄養</h3> <p>給食でよく使われるひじき。苦手な人もいるかもしれませんが、ひじきには、成長期に必要な栄養素がぎゅっと詰まっています。特に鉄やカルシウムは海藻の中でも一番多く含まれています。丈夫な体を作るために、一口ずつでもチャレンジしてみましょう。</p>	<h2 style="text-align: center;">14</h2> <h3 style="text-align: center;">清見オレンジ</h3>  <p>清見オレンジは温州みかんとオレンジの交配によってできた柑橘果物です。温州みかんの甘みとオレンジの香りがあります。デコポン・ぼんかんと同じ、平成の三大柑橘とも呼ばれています。</p>	<h2 style="text-align: center;">15</h2> <h3 style="text-align: center;">しっかり睡眠をとろう</h3> <p>十分な睡眠は、心と体の疲れを取り、翌日元気に過ごせるようにするだけでなく、病気に対する抵抗力も高めてくれます。体の成長も促してくれるので、成長期であるこの時期にしっかりと睡眠を取ることが大切です。</p>	<h2 style="text-align: center;">16</h2> <h3 style="text-align: center;">鶏肉の西京焼き</h3>  <p>西京焼きは、白味噌にみりんや酒などを加えた漬けダレに、鶏肉を漬け込んで作ります。今日は約3000枚の鶏肉を漬け込み、一枚ずつ丁寧に天板に並べて焼きます。甘めの西京だれは焦げやすいので、焦がさないように注意して焼きます。</p>	<h2 style="text-align: center;">17</h2> <h3 style="text-align: center;">場所で食感が変わる「わかめ」</h3> <p>わかめと言えば、ひらひらした葉のような部分を思い浮かべますが、芯の部分の「莖わかめ」や根元の部分の「めかぶ」にもそれぞれ独特の食感やおいしさがあります。給食には葉と芯の部分をよく使います。</p> 
<h2 style="text-align: center;">20</h2>  <h3 style="text-align: center;">さやごと出回るのはいまだけ！</h3> <p>春が旬のグリーンピース。さやを開けると鮮やかな緑色の豆がぎゅっと詰まっています。さやから新鮮で風味豊かな豆を取り出すと、豆ごはんやスープ、炒め物などでおいしく食べることができます。他にもエンドウの仲間には、若い芽や莖を食べる豆苗、さやごと食べるスナップエンドウがあります。</p>	<h2 style="text-align: center;">21</h2> <h3 style="text-align: center;">網目は順調に育った証拠！？</h3> <p>メロンの網目模様はなぜできるのでしょうか？メロンの成長過程で、皮よりも内側の実の方が成長が早く、成長が進むにつれて内側から圧力がかかるため、表皮が圧力に耐えられずにひび割れて網目となります。きれいな網目は、メロンが順調に育った証拠なのです。</p> 	<h2 style="text-align: center;">22</h2> <h3 style="text-align: center;">春キャベツでおなかを元気に！</h3> <p>キャベツにはビタミンCのほか「キャベジン(ビタミンU)」が含まれ、傷ついた胃腸の粘膜を修復する作用があるといわれています。また食物繊維も豊富です。おいしく食べておなかを元気にしましょう。</p> 	<h2 style="text-align: center;">23</h2>  <h3 style="text-align: center;">「たけのこ」のことわざいろいろ</h3> <p>【たけのこの親まさり】 たけのこの成長はとても早く、たちまち親竹と同じかそれ以上の高さになることから、子どもがその親より優れていることをたとえて言います。</p> <p>【雨後のたけのこ】 雨が降った後、たけのこが次々と生えてくることから、物事が相次いで出てくることをたとえます。</p>	<h2 style="text-align: center;">24</h2>  <h3 style="text-align: center;">新たまねぎ</h3> <p>玉ねぎを切ると涙が出るのは硫化アリルという成分が原因ですが、これが体内に入ると「アリシン」に変化し、代謝を活性化したり、免疫力を高めて病気を防いでくれます。この時期の玉ねぎは辛みが少なく食べやすいので、たくさん食べましょう。</p>
<h2 style="text-align: center;">27</h2>  <h3 style="text-align: center;">1日の生活リズムを整えよう</h3> <p>大型連休で夜更かしをしたり、不規則な生活を続けると、生活リズムが乱れ、体力や気力低下の要因になることがあります。1日の生活リズムを整えるためには、①適度な運動、②栄養バランスのとれた食事を3食きちんととる、③十分な睡眠をとることが大切です。</p>	<h2 style="text-align: center;">28</h2> <h3 style="text-align: center;">おやつのとおり方</h3> <p>食事を規則正しく食べる上で、おやつのとおり方はとても重要です。朝・昼・夕の食事を基本に、おやつは食べる時間と量を決めて、食べ過ぎに気を付けましょう。塾や習い事で夕食が遅くなる時は、おやつを食事のひとつとして上手に利用しましょう。</p> 	<h2 style="text-align: center;">29</h2> <h3 style="text-align: center;">白和え風</h3> <p>白和えとは、豆腐を白ごまともにして調味した和え衣に、野菜などの具を和えた料理です。給食では、豆腐の代わりに白いんげん豆のペーストを使って、白和えを作ります。</p>	<h2 style="text-align: center;">30</h2>  <h3 style="text-align: center;">新じゃが芋</h3> <p>主に九州で採れる春から初夏にかけて出回るじゃが芋を、特に「新じゃが芋」と呼びます。水分が多く煮崩れしにくいので、煮込み料理に向いています。今日はじゃが芋と鶏肉のトマト煮を出します。</p>	<h2 style="text-align: center;">31</h2>  <h3 style="text-align: center;">他人丼</h3> <p>他人丼は、鶏肉以外の肉を甘辛い煮汁で煮込み、卵でとじて作ります。鶏肉と卵を使った親子丼をアレンジした料理です。給食では豚肉やきのこ、豆腐などを入れた、具たくさんで栄養満点の他人丼に仕上げました。</p>