


きゅうしよくメモカレンダー

6月 Aコース



多摩市立学校給食センター永山調理所

月	火	水	木	金
<p>いよいよ梅雨入りも間近です。 これからの時季は、特に食中毒の予防が大切です。食事前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に十分注意しましょう。 そして、6月は食育月間です。6月4日からは歯と口の健康週間が始まります。今月はとくに「よくかむ」ことの大切さ、そして食後の歯みがきをはじめ、むし歯にならないための食べ方を学びましょう。</p>				
<p>3 ☆ トマトの変身 ☆ </p> <p>トマトは生で食べたり、炒めたり、煮込んだりと、色々な形に加工して料理に使われています。今日の給食では、トマトを煮て裏ごし濃縮させた「トマトピューレ」と、トマトピューレに塩や香辛料を加えた「ケチャップ」を使っています。</p>	<p>4 ☆ 千千ミ ☆ </p> <p>チチミは、韓国南東部の方言で「焼いたもの」という意味です。人参や玉ねぎ、にらなどの野菜が入った韓国風のお好み焼きのことで、ごま油や唐辛子などを合わせたタレをつけて食べます。</p> 	<p>5 ☆ 阻しゃく不足になっていませんか？ ☆</p> <p>歯でかみくだくことを「阻しゃく」といいます。阻しゃく不足は消化を悪くするだけでなく、食べ過ぎにもつながります。今日の給食には、れんこん、切干大根、莖若布など、かみごたえのあるものが入っています。よくかむことを意識して食べましょう。</p>	<p>6 ☆ なす ☆ </p> <p>夏を代表する野菜で、6～9月に旬をむかえます。味や香りにくせがないので、様々な料理に使われています。また暑い日になすを食べると、なすの水分が体温を下げてくれます。油と相性がよく、炒め物や揚げ物にするとおいしいです。</p>	<p>7 ☆ 坦々麺 ☆ </p> <p>中華料理のひとつです。昔、中国で天秤棒の一方に鍋と七輪、もう一方に麺や調味料などを吊るして、担いで売ったのが名前の由来とされています。本来の坦々麺はスープがなく、スープの中に麺が入っている調理法は日本人向けにアレンジされたものです。</p>

<p>10</p> <p>☆ 豚肉 ☆</p> <p>良質なたんぱく質が豊富で、血や肉などのからだを作るもととなります。疲労を回復させるビタミンB1が多く含まれ、牛肉の10倍ともいわれます。豚肉の加工食品には、ハムやソーセージなどがあります。</p>	<p>11</p> <p>☆ 歯と口の健康 正しいのはどっち?その1 ☆</p> <p>健康によい食べ方はどっち?</p> <p>①早く食べる</p> <p>②ゆっくり食べる</p>	<p>12</p> <p>☆ タンドリーチキン ☆</p> <p>インド料理のひとつで、ヨーグルトやカレー粉などのスパイスに漬け込んだ鶏肉を焼いて作ります。タンドールと呼ばれる壺型のかまどで作ることから、タンドリーチキンと呼ばれています。インドでは、宗教の関係で、牛肉や豚肉を食べられない人の肉料理として親しまれています。</p>	<p>13</p> <p>☆ ホッケ ☆</p> <p>ホッケは鮮度が落ちやすいので、干物で食べることが多い魚です。ホッケは主に「真ホッケ」と「しまホッケ」の2種類あり、給食では「しまホッケ」を使っています。脂がのって、身ばなれがよいので、魚の骨が苦手な人でも食べやすい魚です。</p>	<p>14</p> <p>☆ ハヤシライス ☆</p> <p>ハヤシライスは、海外から入ってきた料理を日本風にアレンジした、日本生まれの洋食です。炒めた薄切りの玉ねぎや肉をデミグラスソースなどで煮込み、ご飯にかけて食べます。同じく、日本生まれの洋食に、給食で人気のカレーライスがあります。</p>
<p>17</p> <p>☆ お楽しみ給食 ☆</p> <p>今年度、最初のお楽しみ給食です。献立は当日までお楽しみに!</p>	<p>18</p> <p>☆ 筑前煮 ☆</p> <p>福岡県筑前地方の郷土料理です。コクを出すために、「煮る前に油で炒める」ところが一般的な煮物と大きく異なります。この違いから、筑前地方独特の煮物という意味で「筑前煮」と呼ばれています。</p>	<p>19</p> <p>☆ 歯と口の健康 正しいのはどっち?その2 ☆</p> <p>よくかんで食べると、脳はどう感じる?</p> <p>①おなかがすいた</p> <p>②おなかがいっぱい</p>	<p>20</p> <p>☆ すいか ☆</p> <p>夏に旬をむかえる果物です。夏の暑さで疲れた体を回復させたり、体温を下げる働きがあります。給食では1玉2kg程度の小玉すいかを使っています。大玉すいかよりも皮が薄いので食べる部分が多く、甘みがあります。</p>	<p>21</p> <p>☆ 牛乳 ☆</p> <p>牛乳は牛からしぼった「生乳」を加熱殺菌したものです。体を作るもとになる「たんぱく質」や「カルシウム」をはじめ、成長期に必要な栄養素が豊富に含まれていて、学校給食には欠かせない食べ物です。</p>
<p>24</p> <p>☆ 歯肉は「歯の下の力持ち」 ☆</p> <p>食べ物をかみ砕くためには、歯を支えている歯肉が健康でないといけません。物をかみ砕く瞬間、歯には自分の体重とほぼ同じくらいの力がかかっているそうです。歯肉の健康を保つため、食後の丁寧な歯磨きと、栄養バランスのとれた食事をとることを心がけましょう。</p>	<p>25</p> <p>☆ 凍り豆腐 ☆</p> <p>凍り豆腐は、豆腐を屋外で凍らせて乾かしたものです。良質なたんぱく質を含む日本の伝統食として親しまれています。高野山を中心とした関西圏では高野豆腐、甲信越や東北地方では凍み豆腐と呼ばれ、地域によって様々な名前があります。</p>	<p>26</p> <p>☆ 歯と口の健康 正しいのはどっち?その3 ☆</p> <p>よくかむと出てくる「だ液(つば)」は、口の中でどんな働きをしている?</p> <p>①消化・吸収をよくする</p> <p>②脳に酸素を運ぶ</p>	<p>27</p> <p>☆ マリネ ☆</p> <p>マリネは、酢やレモン汁、玉ねぎなどの香味野菜、香辛料を加えた漬け汁に、肉や魚などを浸す料理です。さっぱりした酸味がきいて食べやすいので、暑くて食欲が落ちる時期におすすめです。</p>	<p>28</p> <p>☆ 食中毒予防は手洗いから ☆</p> <p>食中毒を防ぐためには、菌を「つけない、増やさない、殺す」ことが大切です。気温や湿度が上がる梅雨は、食中毒などの原因となる細菌が増えやすい季節です。食事の前や、外から帰ってきた時には、必ず手を洗いましょう。</p>