

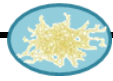
きゅうしよくメモカレンダー

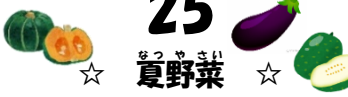


6月 Aコース



多摩市立学校給食センター 南野調理所

 月 2 ☆ 切干大根 ☆ 切干大根は、大根を細長く薄く切り、天日や風に当てて乾燥させて作られた乾物です。干すことで食べ物が長持ちし、食べ物をおいしくする「うまみ」が増えます。また、かみ応えがあるので噛回数も増えるため、唾液の分泌が増え、虫歯予防、脳の働きをよくするなどの効果が期待できます。	火 3 ☆ 6月は食育月間 ☆ 毎年6月は食育月間です。「毎日3食の食事をしっかりとる」、「苦手な食べ物を少しずつ食べてみる」、「手洗いを丁寧にする」、「心をこめて食事のあいさつをする」、「食事作りのお手伝いをする」など、自分の食生活や食べ方について振り返り、チャレンジしてみる良い機会です。できることからチャレンジしてみましょう。	 水 4 ☆ 食事の前の手洗い ☆ 梅雨時は、気温や湿度が上がり、食中毒が発生しやすくなります。食中毒以外でも様々な感染症予防のためにも、食事の前の手洗いなど自分でできることに気をつけ、毎日を健康に過ごしましょう。石けんでは指の間や手首をしっかりと洗い、清潔なハンカチで拭いているかどうか、自分の手洗いを見直してみましょう。	 木 5 ☆ 歯と口の健康週間 ☆ 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯は一生使い続ける大切なものです。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように歯を丈夫にする食生活を心がけたいですね。健康な歯を保つためには、よくかむことや、歯を丈夫にするカルシウムをしっかりとることが大切です。今日の味噌汁には、かみごたえのある根菜が入っています。よくかむことを意識しながら、奥歯でしっかりかんで食べてください。	金 6 ☆ 冬瓜 ☆ 冬瓜は夏に旬を迎える野菜ですが、淡泊な味わいのため、煮物や汁物をはじめ味を染み込ませるような料理によく使われます。冷蔵庫で保存しておけば冬まで持つことから冬の瓜と書いて「冬瓜」と呼ばれるようになりました。 
 9 ☆ 春雨 ☆ 春雨は、中国で1000年ほど昔から作られているそうです。細くて透明なすがた、春雨を連想するということから「春雨」という名前になったと言われています。春雨には大きく分けて2種類あります。じゃがいもやさつまいもの澱粉から作られる普通春雨と緑豆澱粉から作られる緑豆春雨です。今日のスープには、つるりとした食感が特徴の緑豆春雨が入っています。	 10 ☆ こどもの目の日 ☆ 6月10日は「こどもの目の日」です。今日の給食の献立には、目に良い食べ物をたくさん取り入れました。ブルーベリーやなすの紫色には目の疲れをとってくれる「アントシアニン」が多く含まれています。にんじんやほうれん草などの緑黄色野菜には「カロテン」が多く、目が悪くなるのを防いでくれます。勉強やテレビ、タブレット、ゲームなどで目は思っている以上に疲れています。目に良いと言われる食品を食べて、目を大切に守りましょう。	 11 ☆ 入梅 ☆ 入梅とは暦の上での梅雨入りをいい、今年は6月11日です。梅の実が熟す頃であることから梅の雨と書いて「梅雨」と呼ばれるようになりました。梅雨に入る頃を示すもので、実際の梅雨入りとは違います。入梅（梅雨の時季）に水揚げされるまいわしは「入梅いわし」と呼ばれ1年の中で最も脂がのって美味しくなります。今日の給食は「入梅」の行事食です。	12 ☆ 朝ごはんを食べよう ☆ ものごとを考えたり、記憶したりするときには脳を使います。その脳のエネルギーになるのが、ご飯などの炭水化物に含まれるブドウ糖です。ブドウ糖は脳に運ばれて行きます。脳は寝ている間にもエネルギーを消費していくため、朝ご飯を抜くとたちまちエネルギー不足になってしまいます。朝ご飯を食べることは、脳を元気に働かせるためにも欠かせない食習慣です。	 13 ☆ ごぼう ☆ ごぼうには食物繊維がとても多く含まれています。食物繊維は腸の働きをよくし、腸内をきれいにしてくれます。そのため、便秘や肥満、大腸がんなどを予防します。かみごたえがあるのでよくかんで食べましょう。よくかむことは、あごをきたえ、だ液をよく出したり、脳への血流をよくしたりと体によい効果があります。

 月 16 ☆ 味噌汁 ☆ 味噌汁が登場したのは室町時代と言われています。平安時代から味噌はありましたが、その頃は食材につけて食べてみたり、そのままなめてみたりしていたそうです。鎌倉時代に、味噌をすりつぶして溶かしたものが飲まれるようになり、これが味噌汁の原型となります。室町時代に入り、庶民の間に味噌汁が広まっていきました。今日は、なめこが入った味噌汁です。	 火 17 ☆ すいか ☆ すいかには、5キログラムを超える大玉スイカと、大きくても2キログラムくらいの小玉すいかがあります。今日のすいかは、小玉すいかです。皮が薄いので食べられる部分が多く、甘味があります。すいかの90パーセントは水分です。暑いこの時期にすいかで水分補給をするのもいいかもしれませんね。	 水 18 ☆ あじ ☆ 「あじ」という魚は、平安時代の書物の中からその名が見つけられたことから、古くから食べられていたと言われていいます。味がいいから「あじ」と名付けられたそうです。「あじ」には、血液をさらさらにして流れやすくしてくれる脂肪や骨をつくるカルシウムなどがたくさん入っています。	 木 19 ☆ アイスランド料理 ☆ 6月17日は「アイスランド独立記念日」です。多摩市は、2019年にアイスランドのホストタウンとして登録されました。給食では、アイスランドの文化に対する理解を深めてもらいたいと思い、伝統的な家庭料理を出します。「ブロックフィスクル」は「たらとじゃが芋のグラタン」、「キョートスープ」は「羊と野菜のスープ」です。	 金 20 ☆ ししゃも ☆ ししゃもは、日本人に不足しがちな栄養素の一つであるカルシウムを多く含んでいます。頭からしっぽまで丸ごと食べることができ、特に牛乳アレルギーの人、牛乳が苦手な人は積極的に食べてください。今回は油で揚げているので食べやすくなっていますが、よくかんで食べましょう。
23 ☆ ココアとカカオの違いは？ ☆ メキシコからスペインに伝わったカカオという呼び名がヨーロッパに広まり今も使われています。しかし、イギリスだけはカカオという発音が難しかったため、音の組み合わせが変わってココアと呼ばれるようになりました。今日は、久しぶりにココアトーストを出します。 	 24 ☆ 小松菜 ☆ 小松菜という名前の由来は、東京都江戸川区にある小松川という地名がもとになっています。ほうれん草の3倍ものカルシウムを含み、ビタミンや鉄分も豊富です。ほうれん草はアクをとるために下茹でをしますが、小松菜は下茹でしなくてもよいので、手軽にいろいろな料理に使えて便利です。栄養たっぷりの小松菜は、給食によく使われています。	 25 ☆ 夏野菜 ☆ 夏野菜には、健康維持をサポートしてくれるβカロテン、ポリフェノール類、ビタミンCやビタミンEが豊富に含まれています。また、水分やカリウムもたくさん含まれているので、体に水分を補いつつ体から熱を出し、ほてった体を冷やしてくれる働きもあります。暑い夏にぜひたくさん食べて欲しい野菜です。	26 ☆ お楽しみ給食 ☆ 今日はお楽しみ給食です。何が出るかお楽しみに！ 	 27 ☆ 台湾料理 ☆ 今日は台湾料理です。台湾料理は、中国の福建省という地域の料理がベースとなり、独自のアレンジが加わって発展してきました。八角やセロリ、パクチーなどの香りの強い食材や、香辛料がふんだんに使われているのが特徴です。今日の唐揚げには、五香粉（ウーシャンフェン）というスパイスを少量使っています。
 30 ☆ ビビンバ ☆ 「ビビンバ」とは、ご飯の上に野菜や山菜のナムルを彩りよく盛り付けた、韓国を代表するご飯料理です。韓国語で「ビビンバ」のビビンは「混ぜ」、パッ（パッ）は「ご飯」を意味します。食べる前にピリ辛のコチュジャンを少しずつ加えながら辛さを調整し、スプーンでよくかき混ぜて食べます。今日は、コチュジャンで味付けした肉とナムルをご飯にのせてスプーンでかき混ぜながら食べましょう。	 食中毒 は予防が肝心です 食中毒予防の三原則…つけない・増やさない・やっつける 正しい手の洗い方を確認しよう ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。 ② 手の甲をのばすように洗う。 ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。 ④ 指の間を洗う。 ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。 ⑥ 手首を洗う。 ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。 ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。  食中毒や感染症の予防には、しっかりと手を洗うことが基本です！			