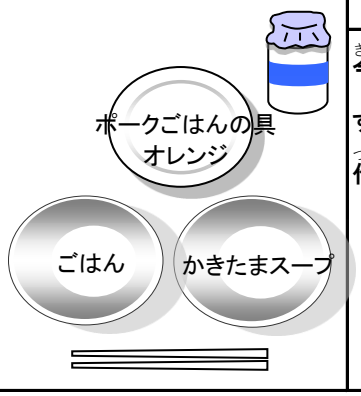
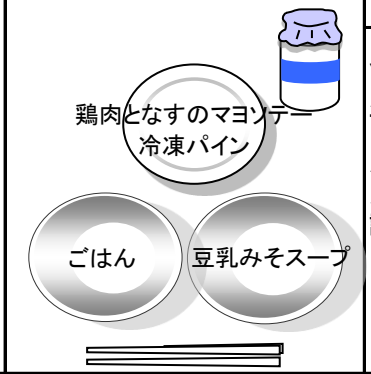
今週の給食　７月　ちょこっと食育　Ｎｏ．１

1日 金曜日		ポークごはんの具について	1日（金）

今日はポークご飯の具について説明します。ポークご飯の具はその名前のとおり豚肉が入っています。豚肉としょうが、たかなづけをいためています。たかな漬けの塩分を利用して、調味料は控えめに作っています。ごはんとまぜていただく料理です。ごはんとまぜていただきましょう。

今週の給食　７月　ちょこっと食育　Ｎｏ．２

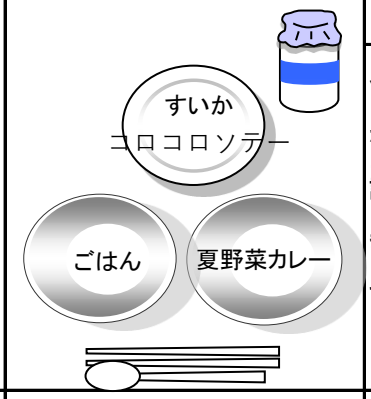
４日　月曜日



パインについて　４日（月）

今日はパインについて説明します。パインの原産地はブラジル北部あたりの熱帯アメリカ地方です。全世界に広まったのは大航海時代で、探検家によって伝わりました。日本には、江戸時代末期にオランダ船から沖縄の石垣島につたわったといわれます。パインは体の調子を整えるビタミンCやおなかの調子をよくしてくれる働きがあります。今日は冷え冷えのパインです。

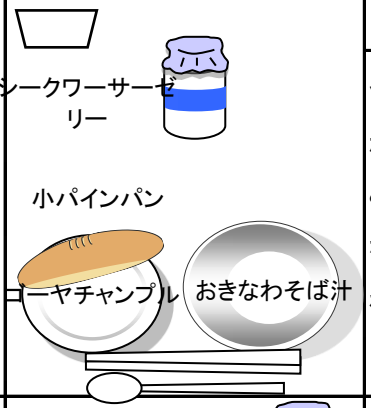
５日　火曜日



夏が旬のたべもの　５日（火）

今日の夏野菜のカレーにはどんな野菜がつかわれているでしょう？かぼちゃ、トマト、なす、えだまめなどなど、たくさんの夏野菜の入ったカレーです。また、すいかも夏が旬のたべものです。スイカは、英語で「ウオーターメロン」とよばれるくらい、水分を多くふくんだ食べ物です。水分が多いので、のどの乾きをいやしてくれます。すいかにはカリウムという栄養も多くふくまれ、腎臓のはたらきを助けてくれます。旬のたべものをしっかり食べて暑い夏をのりきりましょう。

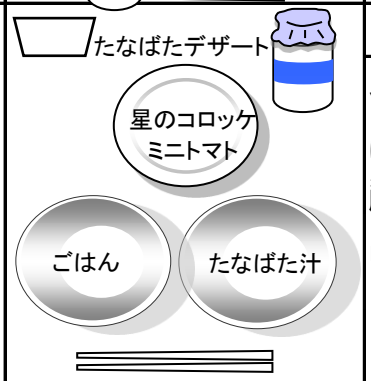
６日　水曜日



おきなわ料理について　６日（水）

今日は沖縄の郷土料理を紹介します。沖縄では、暖かい気候であるため、パインアップルの栽培がさかんです、そこで、パインパンの登場です。ゴーヤチャンプルは苦みのある独特の料理ですが、この苦みには、健康を保つ栄養がたくさんふくまれています。沖縄のひとに長生きの方が多いのは、このような料理をたべ、元気に体を動かしていることが大きな理由の1つといわれています。体を元気にしてくれるゴーヤチャンプルをしっかりと食べましょう。

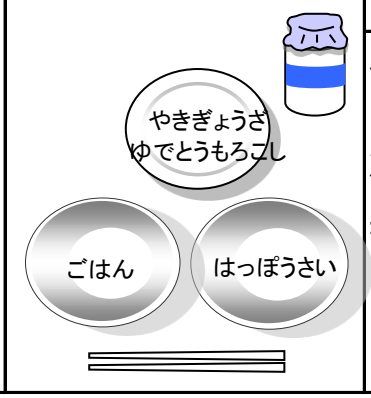
７日　木曜日



たなばたについて　７日（木）

今日はたなばたにちなんだメニューです。おりひめとひこぼしが年に1度だけ会える日です。おりひめは、おりものなどの手習いごとにとてもすぐれた女性であったことから、針仕事やお習字などの上達を願う日でもあります。今日の給食は、あまのがわに見立てた、たなばた汁　お星さまの形のほしがたコロッケ、たなばたゼリーの登場です。今夜、星がきれいにみえるといいですね。

８日　金曜日

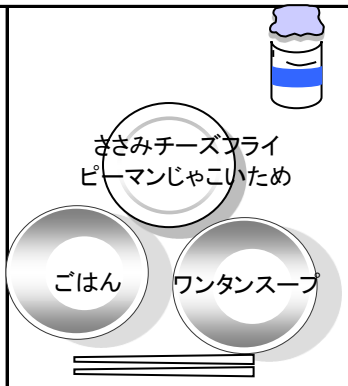


とうもろこしについて　８日（金）

今日はとうもろこしについて説明します。とうもろこしをたくさん作っている国は、アメリカ合衆国です。日本では、北海道でたくさんつくられます。メキシコでは、とうもろこしを粉にひいたとうもろこしの粉から作られるトルテイーヤを主食として食べられています。とうもろこしはエネルギーのもとになる糖質やおなかの調子をよくする食物繊維が多くふくまれています。今日は、とうもろこしをカットして、ゆであげました。

今週の給食　７月　ちょこっと食育　Ｎｏ．３

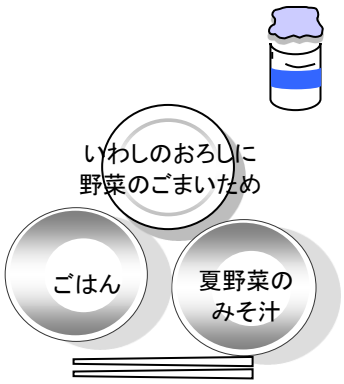
11日 月曜日



ピーマンについて　111日(月)

ピーマンは夏が旬の野菜です。ピーマンには、ビタミンcがたくさんふくまれています。ピーマン1個には、レモン1個分と同じ量のビタミンcがふくまれます。ピーマンには、体の抵抗力をつけたり、目の健康をたもつカロテンも多くふくまれます。かぜを予防したり。肌をきれいにする働きがあります。今が旬の野菜です。今日はちりめんじゃこと一緒にいためてたべやすくしています。

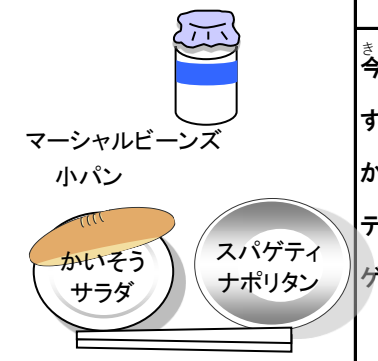
12日 火曜日



夏野菜について　12日(火)

今日はみそ汁にはいっている夏野菜について説明します。どんな夏野菜がはいっていると思いますか？かぼちゃ、なす、オクラなどの夏野菜が入っています。かぼちゃやオクラは緑黄色野菜です。夏の暑さに負けないからだをつくる働きをします。なすは、体をひやしてくれる働きがあります。暑さがつづきますので、夏野菜をしっかりたべて、夏の暑さにまけない体をつくりましょう。

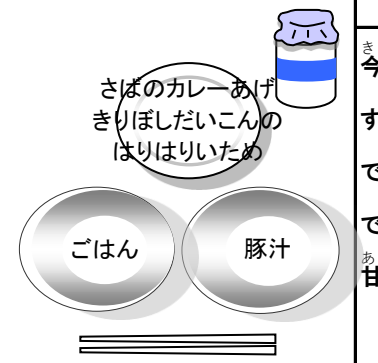
13日 水曜日



スパゲティについて　13日(水)

今日は、スパゲティについて説明します。スパゲティは今では、どこの家庭でもなじみのある食べ物です。今日のスパゲティは、ミートソースでトマトケチャップで味付けしたものです。スパゲティにはこのほかにもさまざまな形があります。アサリを入れて塩こしょうをいれて味付けした、ボンゴレ、熱いスパゲティに生たまごと生クリームを入れてつくるカルボナーラ、青じそを入れたバジリコなどいろいろなスパゲティがあります。

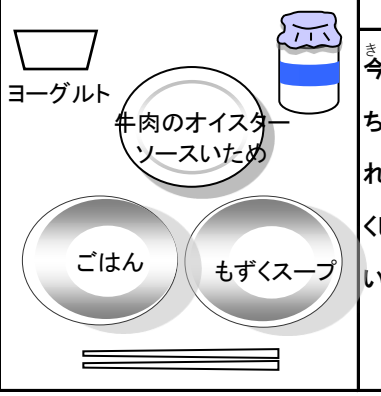
14日 木曜日



きりぼしだいこんについて　14日(木)

今日は切り干し大根について説明します。切り干し大根は、収穫した大根をほして乾燥させたものです。太陽の光にあてることで、ビタミンDという栄養素が増えます。これは、骨をつくるのに必要な栄養です。切り干し大根は長期の保存がきくようにと、考えられた昔の人の知恵です。切り干し大根は、水でもどして、水分をきって、炒めたり、ゆでたりして使います。今日は、にんじんやしらすぼしと炒めて、甘酢であじつけしています。

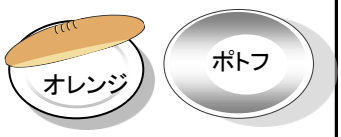
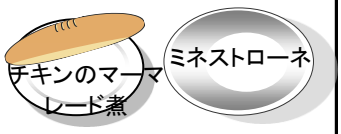
15日 金曜日



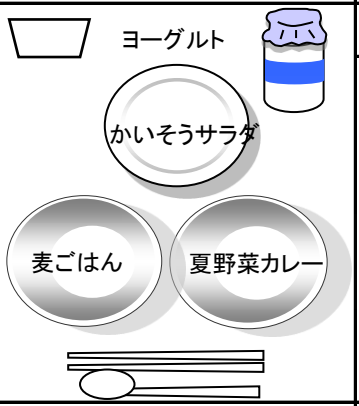
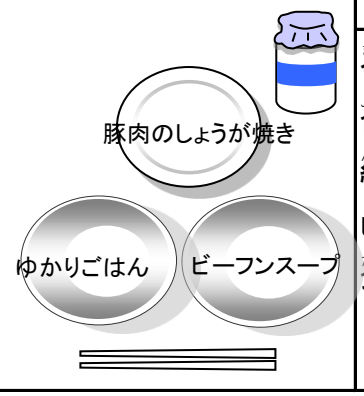
もずくについて　15日(金)

今日はもずくについて説明します。もずくは、わかめやこんぶと同じ海藻のなかまですね。海藻は私たちの食生活に不足しがちな栄養素をたくさん含んでいます。ほねやはをつよくするカルシムや肌をきれいにするビタミン類、血液にふくまれる鉄分、また、たくさんの食物繊維をふくみ、おなかの調子をよくします。もずくは、お酢をいれてモズク酢にしてたべることが多いですね、今日の給食では、スープにいれています。

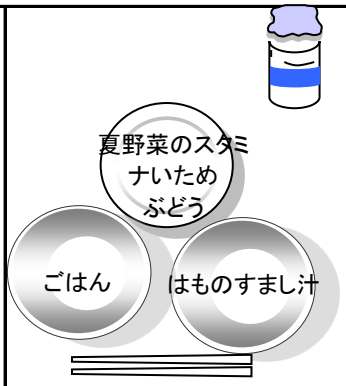
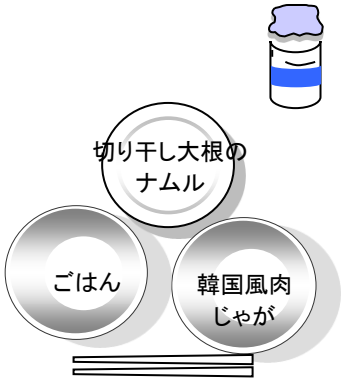
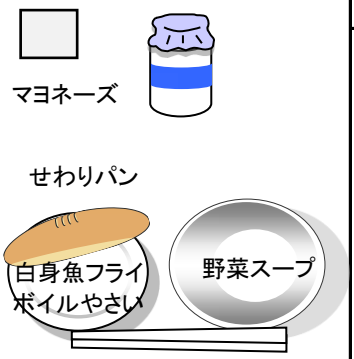
今週の給食　７月　ちょこっと食育　Ｎｏ．４

19日 火曜日	 ピザトースト 	ピザトーストについて	19日（月）
		今日は給食室でピザトーストをつくりました。まず、野菜とベーコンをいためます。食パンにピザソースをぬり、いためた野菜とベーコンをのせます。そこに、チーズをのせてオーブンで焼き上げました、約30枚のピザトーストを作りました。のこさず、おいしくいただきましょう。	
20日 水曜日	 パン　ブルーベリージャム 	ミネストローネについて	20日（水）
		今日はミネストローネについて説明します。ミネストローネはイタリアの具だくさんの料理で野菜やパスタの入った料理です。今日のミネストローネもたくさんの材料が入っています。トマト、たまねぎ、にんじん、セロリ、じゃがいも、チンゲンサイ、ズッキーニなどの野菜とベーコン、マカロニがはいっています。パンにぴったりのスープです。のこさずいただきましょう。	

今週の給食　8月　ちょこっと食育　Ｎｏ．１

25日 木曜日		給食スタート	25日（木）
		今日から、2学期の給食がスタートしました。ながい夏休みもおわり、学校生活にもどるのは、少し体もだるいのではないかと思います。早く、いつもの生活のリズムにもどすために、大切なのは、食事です。給食がはじまると、量が多いと感じる人も多いと思いますが、成長期に必要な栄養を含んだ量ですから、みなさんに必要な量です。しっかりと食事をとることからはじめてみましょう。	
26日 金曜日		豚肉について	26日（金）
		今日は豚肉のついて説明します。豚肉は食べるお肉の中で、一番やわらかく、たんぱく質や脂肪を多く含みます。また、ビタミンB1は肉類の中で、一番多いです。このビタミンB1はエネルギーの代謝や神経に働きかけて、疲れを回復させたり、イライラを防いでくれます。今日の豚肉のしょうが焼きには、しょうがも多くふくまれ、さらに栄養を吸収されやすい形になっています。暑い時期ですが、しっかりと食べて体を作りましょう。	

今週の給食　8月　ちょこっと食育　Ｎｏ．２

29日 月曜日		はもについて	29日（月）
		今日は、はもについて説明します。はもはウナギのような姿をしており、大きな口にはするどい歯があります。うろこはなく、体の表面がぬるぬるしています。大きなもので2mくらいあります。ハモには、小さな骨がたくさんあり、骨切りをして食べます。はも料理には、揚げ物や焼き物、汁物など、いろいろな料理にむいています。今日温食のお汁の中にはいっています。どれかわかりますか？丸いおだんごです。山口県産のはものすりみをおだんごにして、お汁にいれています。	
30日 火曜日		ナムルについて	30日（火）
		ナムルは、朝鮮半島の家庭料理です。山菜やもやしなどの野菜をゆでて、調味料をごまあぶらであじつけした料理です。ナムルがビビンバの具にもつかわれますが、朝鮮では食事にかかせないもので、常備菜として、つくりおきされています。今日は、こまつな、きりぼしだいこん、ピーマン、もやしなどの野菜がつかわれています。あっさりとたべやすくなっています。	
31日 水曜日		セルフバーガーの日について	31日（水）
		今日は、自分でつくるセルフバーガーの日です。まず、手はよく洗いましたか？では、丸型のパンにボイルキャベツを入れ、白身魚フライをいれ、マヨネーズをかけていただきます。フィッシュバーガーのできあがりです。上手にはさむことができましたか？のこさずいただきましょう。	