

# 5月の給食一口メモ



2021年 二本松市東部学校給食センター



## 6日 たけのこ (緑)

たけのこは今が旬の食べ物です。食物繊維を多く含み、おなかの調子を整えてくれます。筑前煮にたけのこを入れました。春の味を味わってください。



## 7日 米 (黄)

日本人は古くから米を、ごはんやもち、だんごなどにして主食として食べてきました。米には、でんぷんがたくさん含まれています。でんぷんは、人の体の中でエネルギーに変わり、内臓や脳、神経に伝わり、体温のもとになる熱がつくり出されます。

## 10日 春キャベツ (緑)

春キャベツは早春から初夏にかけて出回ります。巻きがゆるく外の葉は緑色が鮮やかなものが新鮮です。やわらかいのが特徴で、生で食べるとおいしいですが、火を通す場合は強火でさっと炒めるのがおいしい食べ方です。今日はみそ汁にキャベツを使いました。

## 11日 食事の手洗い

今日の給食の前に手は洗いましたか？  
運動をすると汗をかきやすくなり、細菌も繁殖しやすくなっています。給食の前には、当番でない人もしっかりと手を洗いましょう。家でも食事の手洗いを忘れないでください。

## 12日 給食クイズ

今日のサラダに入っているツナは、何から作られていますか？  
答えは魚です。ツナはビンナガマグロやキハダマグロ、カツオを加工して作られます。

## 13日 チャーハン

給食センターで臭を炒め、炊き上がったごはんに混ぜました。本来のチャーハンは粘り気の少ないパサパサしたごはんを使って作ります。臭も水分の少ないものを使います。本場中国では、水分の多いたまねぎやしいたけ、にんじんなどは使わずに卵や焼き豚などを臭にします。

## 14日 マヨネーズ (黄)

油と酢、卵、塩が主な成分です。フランスでは今から200年ほど前から使っていました。日本では、50年ほど前に伝わりました。給食センターではアレルギーの人も食べられるように、卵を使わないノンエッグタイプのマヨネーズを使いました。

## 17日 大根 (緑)

大根はビタミンCを多く含んでいます。また、葉っぱには、鉄分、カルシウムなどが含まれています。炒め物の他にも、サラダや漬物、煮物などいろいろな食べ方があります。今日はみそ汁に大根を使いました。

## 18日 塩分のとりすぎに注意

塩分は1日当たり、小学生中学年男子で5.5g、女子6g未満。中学生男子8g、女子7g未満を目安にとりましょう。人間の体には、体重の約0.3%の塩が含まれています。塩分のとりすぎは高血圧など病気の原因となります。とりすぎに注意しましょう。

## 19日 アスパラガス (緑)

ヨーロッパでは、アスパラガスが出回ると春がきたと言われていています。アスパラガスには緑色の種類の他に、紫色をした種類もあります。福島県では会津地方でたくさん作られています。疲労回復効果の高い野菜で、トップアスリートのための食事プログラムにも取り入れられています。

## 20日 いわし (赤)

いわしはたんぱく質、ビタミン群が豊富です。血液をサラサラにしてくれる不飽和脂肪酸を多く含み、高血圧や目の疲れ、冷え性などにも効果的です。



## 21日 いただきますの心

どこの国の人も食べる前にあいさつをしますが、「いただきます」のあいさつは日本だけです。他の国は「ありがとう」というそうです。人間が、口に入れるものは全て生きています。命です。食べることを意味を考えながらあいさつをしていただきます。

## 24日 ごま (黄)

ごまはとても小さな粒ですが、芽を出すために必要な力を蓄えているので、栄養がたくさん詰まっています。特にごまは種類の中でもたんぱく質、脂質を多く含みます。今日は根菜ごま汁です。すりごまを使いました。

## 25日 麦ごはん

日本で栽培されている大麦のうち、主に麦ごはんとして食べられている大麦は裸麦といいますが、給食では裸麦を米のように加工した「米粒麦」という種類の大麦を使用しています。麦を入れることで、噛みごたえのあるおいしい麦ごはんになります。

## 26日 肉のクイズ (赤)

今日の給食に関するクイズです。何の肉が当ててください。「ビタミンAが多い肉です。風邪や、目の病気を予防します。消化しやすく脂肪が少ないので、病気の人や体力をつける時にもよく食べられます。」  
①鶏肉 ②豚肉 ③牛肉  
答え①鶏南蛮かけ汁の鶏肉です。

## 27日 いちご (緑)

露地栽培をしていたころのいちごの旬は5～6月の初夏でした。それがハウス栽培や品種改良などによってほぼ一年中作られるようになり、現在はケーキの消費が多い12月にたくさん作られるようになりました。

## 28日 ポタージュ

日本ではとろみのあるスープを「ポタージュ」と考えがちですが、フランスでは全てのスープ料理のことを「ポタージュ」と言います。今日はキャロットポタージュです。にんじんは北海道産のものを使いました。

## 31日 かつお (赤)

かつおには疲れをとり、貧血を予防する栄養がたくさん入っています。貧血を防ぐ鉄分は牛肉の1.4倍、ビタミンB群は魚の中ではトップクラスです。さらにナイアシンという栄養がお肌をきれいにしてくれます。

