



<p>1日 給食では・・・ 給食では、育ち盛りのみなさんのために、できるだけ体によいものを取り入れて作っています。例えば、みそ汁やすまし汁は、かつお節と昆布でだしをとっています。だしをしっかりとることで、塩分を少なめにできるからです。</p>	<p>2日 アスパラガス（緑） トップアスリートの食事プログラム（日本オリンピック委員会）に取り入れられたほど、疲労回復効果の高い野菜です。パワーの源のアスパラギン酸は、カルシウムやマグネシウムを体内に取り込みます。今日はアスパラガスをマヨネーズで味付けしました。</p>	<p>3日 鶏五目ごはん 五目には「いろいろなものが入り交じる」という意味があります。五目ごはんとは、いろいろな具を使った混ぜごはんのことです。主に鶏肉、にんじん、ごぼう、しいたけ、油揚げが入り、栄養的にもバランスよく取り合わせた料理です。</p>	<p>4日 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、4日はむし歯予防デーです。現代人は昔の人に比べてものをかむ回数が少なくなっています。よくかんで食べることで、むし歯になりにくい歯をつくらせ、あごが丈夫になったりします。</p>
<p>7日 ささかまぼこ（赤） 明治35年、宮城県の上から金華山にかけてヒラメの大漁が続きました。ヒラメは仙台に運ばれましたが、当時は冷蔵庫もなく、長く保存できない上、売れ残ってしまったので、すり身にして世の葉の形にして焼いたのが笹かまぼこの始まりです。</p>	<p>8日 ひとくちで30回 みなさんはいつも食事で、ひとくち何回くらいかんでいますか？ ひとくち30回かんでから飲み込むと味がよくわかるようになります。様々な良いことがあります。ひとくち30回にチャレンジしてみてください。</p>	<p>9日 桃（緑） 桃は7月から8月が旬で、水分や糖分、それに高血圧や脳卒中の予防となるカリウムなどを多く含みます。賞味期限が短い果物で、生で食べる他、ジュースや缶詰にします。今日は福島県産桃のゼリーです。デザートは食事の後に食べましょう。</p>	<p>10日 枝豆（緑） 枝豆は大豆の未熟豆で、大豆と同じようにたんぱく質やビタミンB群がたっぷり入っています。また、枝豆には大豆に少ないカロテンやビタミンCが多く、免疫力を高め、ストレスに強い体を作ってくれます。</p>
<p>11日 キャベツ（緑） キャベツにはビタミンUが含まれています。ビタミンUは胃や十二指腸などを病気に守るはたらきをします。 ＜後片付けのお願い＞ 片付けの時、おぼんや食器にストローなどが落ちていませんか。きれいに片付けましょう。</p>	<p>14日 いら（緑） いらの独特のにおい成分「アリシン」は、消化を助けたり、スタミナを強化したり、ガンを予防する等のはたらきがあります。いらは、いらたま汁の他に、ぎょうざ、レバニラ炒めなどにも使われます。今日はいらのスープにしました。</p>	<p>15日 たけのこ（緑） たけのこには、カリウムやマンガンの無機質や食物繊維が豊富に含まれています。たけのこをゆでて割った時に出る白いつぶつぶは異物ではなく、アミノ酸の一種のチロシンという成分なので洗い流さなくてよいのです。</p>	<p>16日 夏みかん（緑） もとは「なつだいだい」と呼ばれ、皮がゴツゴツして酸味が強く、食酢の代わりとして使われていました。現在は酸味が少なく甘みがある「あまなつ」が出ています。給食では長崎県産あまなつの缶詰を使用しています。</p>
<p>17日 新じゃが（黄） 「新じゃが」とは、鹿児島県や長崎県でとれ、4月から5月ごろまで出回るじゃがいも、また、7月にとれる北海道のじゃがいもです。今では、とれてたてのじゃがいもを「新じゃが」と呼ぶようになりました。</p>	<p>18日 6月19日は食育の日 「食育」という言葉を聞いたことがありますか。平成17年に「食育基本法」が定められました。学校では、給食を通して食べ物の栄養やマナー等を考えるようにしています。明日、6月19日は食育の日です。この機会に、食事について見直してみよう。</p>	<p>21日 栄養・運動・休養 スポーツをしている人は正しいトレーニングを行いながら栄養をとることにより、筋肉が付き、病気が等をしにくくなります。運動をしたときは、栄養・休養をバランスよくとることによって体が回復し、レベルアップするのです。</p>	<p>22日 和食の基本 「ごはん」は、日本では食事という意味にも使われています。それだけに「ごはん」は日本人の食生活の中心であることがわかります。米の飯が日常的に食べられるようになったのは、昭和に入ってからです。ご飯、汁が中心の献立が和食の基本です。</p>
<p>23日 学校給食用「めん」(黄) 福島県内の給食で食べられている「めん」には大きく分けると「ソフトめん」と「中華めん」があります。「ソフトめん」は一般のめんに比べて「汁の中でも歯ごたえが残り、消化がよい」という特徴があります。</p>	<p>24日 ヨーグルト（赤） 乳製品は、どれもカルシウムが多く入っていますが、特にヨーグルトに入っているカルシウムは、乳酸菌と一緒にすることで体の中に吸収されやすくなります。成長期に欠かせないカルシウムの補給に優れた食品です。</p>	<p>25日 とうもろこし（緑） とうもろこしには、すすきのような雄花とふわふわした雌花があります。雄花の花粉が雌花について実になります。雌花のふわふわしたひげと、とうもろこしの実はつながっているので、ひげと実の数は同じになるのです。</p>	<p>28日 大麦（黄） 給食では麦ごはんがよく出ますね。麦ごはんの麦は大麦です。麦は食物繊維が豊富でお腹の掃除をしてくれます。腸についたいらぬものや発がん性の物質をスポンジのように吸いとり、良い菌を腸の中で増やしてくれます。</p>
<p>29日 なす（緑） なすに太陽が当たると、紫色が濃くなります。なすの紫色には、育つ時になすに良くない紫外線をはね返すはたらきがあります。野菜たっぷりのマーボーなすを食べて体の調子を整えましょう。</p>		<p>30日 キムチ 韓国のキムチは、ヤンニョムと呼ばれる合わせ調味料に白菜や大根、にんじんなど、様々な食材を漬けて作られます。日本ではキムチ風味の調味料に野菜を漬けた商品も「キムチ」として売られています。日本人になじみやすいように味が調整されています。</p>	