

5月の給食一口メモ



2022年 二本松市東部学校給食センター



2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。



6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。

9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。

10日 食事の手洗い

今日の給食の前には手は洗いましたか？
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。

11日 給食クイズ

今日のサラダに入っているツナは、何から作られているでしょう？
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。

26日 玄米（黄）

玄米は、お米を精米する前の状態の茶色いお米です。こめぬかや胚芽と呼ばれる部分があるため、とても栄養価が高くなります。ビタミンEは精白米の4倍もふくまれています。今日は、もち米の玄米なので、モチモチしたごはんになっています。

13日 ポトフ

ポトフはフランス語で「火にかけた鍋」という意味です。フランスの代表的な家庭料理のひとつです。お肉といっしょに、たくさんの野菜を入れてじっくりと煮込んでつくるので一皿で栄養たっぷりのメニューになります。

16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ていの命です。食べることを意味を考えたがらあいさつをしていただきます。

17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。

18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。

19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。

20日 ジャがいも（黄）

オランダ人がジャガタラ国（現在のジャワ島）から日本に伝えたと言われています。当時はジャガタラいもと呼ばれており、それを縮めて「ジャがいも」と呼ぶようになりました。カルシウムやビタミンCを多く含んでいます。

23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。

24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。

25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、病気の人が体力をつけるとき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。

26日 カレーピラフ

今日のカレーピラフは、給食センターで具材を炒めて作り、ごはんに入れて混ぜ込みました。風味がよくなるようバターを入れてよく炒めてあります。

27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。

30日 めばる（赤）

めばるの名前の由来は、目が大きく張り出していることからそう呼ばれています。春になると、産卵のために浅瀬にくることから、春によく食べられる魚です。身がやわらかくとてもおいしい魚です。

31日 ちゅうかくらげ

サラダに入っているコリコリした歯ざわりが特徴のくらげ。実は海で泳いでいるくらげを塩漬けにしたものです。漢方では、せきを止め、腸の働きをよくします。