

# 6月の給食一口メモ



2022 年 二本松市東部学校給食センター

<p><b>1日 夏みかん（緑）</b></p> <p>もとは「なつだいい」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」が出回っています。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><b>2日 給食では・・・</b></p> <p>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><b>3日 ひとくちで30回</b></p> <p>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ったり、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><b>6日 歯と口の健康週間</b></p> <p>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ったり、あごが丈夫になったりします。</p>
<p><b>7日 キャベツ（緑）</b></p> <p>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から守るはたらきをします。</p> <p>&lt;後片付けのお願い&gt;</p> <p>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><b>8日 五目うどん</b></p> <p>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。五目うどんとは、いろいろな具を使った汁のことで、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><b>9日 ヨーグルト（赤）</b></p> <p>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><b>10日 アスパラガス（緑）</b></p> <p>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><b>13日 枝豆（緑）</b></p> <p>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><b>14日 カジキかつ</b></p> <p>かじきは県立小名浜海星高校の海洋実習 船が水揚げしたものです。給食センターオリジナルソースをかけました。よくあじわって食べましょう</p>	<p><b>15日 珍珠丸子（もち米肉団子）</b></p> <p>珍珠丸子は肉団子にもち米をまぶした料理で中華料理のひとつです。珍珠は真珠、丸子は団子の意味があります。肉団子にもち米をまぶした料理で蒸しあがった料理が真珠のように輝いているので、この名前がつきました。</p>	<p><b>16日 きぬさや（三度豆）</b></p> <p>きぬさやは、えんどう豆の鞘を食べる野菜です。にぎったときに、絹をこする音がするので、きぬさやと名づけられました。福島県では三度豆と呼ばれることがあります。</p>
<p><b>17日 栄養・運動・休養</b></p> <p>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、筋肉がつき、病気やけ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><b>20日 にら（緑）</b></p> <p>に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。にらは、にらたま汁の他に、ぎょうざ、レバニラ炒めなどにも使われます。今日はにらのスープにしました。</p>	<p><b>21日 ささかまぼこ（赤）</b></p> <p>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、売れ残ってしまいました。そこで、すり身にして笹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><b>22日 学校給食用「めん」（黄）</b></p> <p>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><b>23日 和食の基本</b></p> <p>「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分かります。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><b>24日 とうもろこし（緑）</b></p> <p>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、とうもろこしの実とはつながっているので、ひげと実の数は同じになります。</p>	<p><b>27日 なす（緑）</b></p> <p>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><b>28日 大麦（黄）</b></p> <p>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してくれます。腸にいたいらない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><b>29日 キムチ</b></p> <p>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>	<p><b>30日 新じゃが（黄）</b></p> <p>「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のことです。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>		