

おいしいね!!



月	火	水	木	金
<p>(22日の続き) 日本味めぐり～長野県～②</p> <p>食べやすいようにアレンジしたので、ごはんに混ぜて食べてみてください。山賊焼きは、とり肉をしょうがやんにく、しょうゆなどに漬けこみ、片栗粉をまぶして焼いたり、揚げたりした郷土料理です。名前の由来は諸説ありますが、山賊は物を取り上げるので「鶏を揚げる」料理を「山賊焼き」と呼ぶようになったそうです。また、長野県は、えのき、ぶなしめじ、なめこの生産量が全国1位のきのこ王国なので、きのこをたくさん入れた具たくさんみそ汁にしました。りんごの生産も全国2位のため、デザートはりんごゼリーです。</p>			<p>1 食中毒予防のために</p> <p>気温と湿度が高くなるこれからの季節は食中毒菌が増えやすくなります。そのため6月～9月はサラダや和え物にハムやツナ、マヨネーズなどの傷みやすい食材の使用を避けています。</p>	<p>2 インド煮</p> <p>約40年前に鹿沼市の学校給食の栄養士さんが考えた料理です。肉じゃが風の煮物にさつま揚げとこんにやくを加え、カレー粉やケチャップで味付けしたユニークな煮物です。</p>
<p>5 食育月間</p> <p>平成17年に『食育基本法』が制定され、6月は『食育月間』、毎月19日は『食育の日』と定められました。この機会に、日頃の食生活や健康について家族で話し合ってみましょう。</p>	<p>6 メバル</p> <p>目と口が大きく張っていることからこの名がついたといわれています。春から初夏にかけて旬を迎えるため「春を告げる魚」とも呼ばれるそうです。今日は一夜干し焼きです。</p>	<p>7 さくらんぼ</p> <p>6～7月に旬を迎える果物で、その多くが山形県で栽培されています。今日のゼリーは、さくらんぼの中でも甘みの強い「佐藤錦」の果汁を使用しています。</p>	<p>8 歯と口の健康週間</p> <p>6月4日～10日は歯と口の健康週間です。今日は噛み応えのあるいか天がらなので、1口30回を目標に、よく噛むことを意識しながら食べてみましょう。</p>	<p>9 ブルーベリー</p> <p>今日はブルーベリーのタルトです。ブルーベリーの青色は「アントシアニン」という色素によるもので、目の疲れを予防したり、視力を改善したりする効果があるといわれます。</p>
<p>12 地産地消</p> <p>地域で生産したものをその地域で消費することをいいます。給食でも日頃から地産地消に取り組んでいます。今日は、たまねぎやにんじん、ねぎなども栃木県産を使用しています。</p>	<p>13 県産ヨーグルト</p> <p>今日のヨーグルトは、栃木県産の生乳から作られています。栃木県は酪農が盛んで、生乳生産量は北海道に次いで全国第2位です。給食で毎日出ている牛乳も栃木県産です。</p>	<p>14 バターコッパン(県産小麦)</p> <p>今日は栃木県産小麦「ゆめかおり」を100%使用したパンです。ゆめかおりはパンに適した小麦といわれ、しっとりふんわり焼きあがるそうです。味わって食べてみてください。</p>	<p>15 栃木県民の日</p> <p>今日は栃木県民の日です。給食でも、栃木県で昔から食べられてきた「モロ」や、特産物である「にら」、県民の日ゼリーなどを取り入れ、県民の日を意識した献立にしてみました。</p>	<p>16 にらまんじゅう</p> <p>今日のにらまんじゅうには栃木県産の天狗にらが使われています。天狗にらは栃木県北部で生産されているにらの品種で、甘みが強くみずみずしいのが特徴です。</p>
<p>19 冷凍みかん</p> <p>冬が旬のみかんを、1年中おいしく販売できる商品にしようという考えから発案された冷凍みかん。冷たくて甘い冷凍みかんは、今では学校給食の定番メニューです。</p>	<p>20 冷やっこ</p> <p>冷やっこがおいしい季節になりました。給食の冷やっこは柔らかく、滑らかな食感の絹ごし豆腐です。しょうゆをかけて、こぼさないように上手に食べましょう。</p>	<p>21 たこ</p> <p>たこには、タウリンと呼ばれる体を元気にしてくれる成分が豊富に含まれています。たこは日本で昔からよく食べられていて、今では世界で1番たこを食べる国となっています。</p>	<p>22 日本味めぐり～長野県～①</p> <p>キムタクごはんは長野県塩尻市の学校給食の栄養士さんが考えた人気メニューで、豚肉とキムチ、たくあんの入ったまぜごはんです。辛さをおさえ、(紙面上部②へ続く)</p>	<p>23 枝豆</p> <p>枝豆は、大豆を熟す前の青いうちに収穫したものです。大豆は豆類の仲間ですが、枝豆は野菜の仲間に分けられます。海外でも「EDAMAME」と呼ばれ、親しまれているそうです。</p>
<p>26 あじのスタミナ焼き</p> <p>今日はにんにくの風味が食欲をそそるあじのスタミナ焼きです。にんにく以外にもにらや豚肉など、疲労回復や食欲増進効果のある食材を使用した料理をスタミナ料理と呼びます。</p>	<p>27 チョレギサラダ</p> <p>給食でも人気のチョレギサラダは、ごま油が香る塩味のサラダです。韓国料理と思われがちですが、日本で誕生しました。今日はキャベツですが、レタスでもおいしく作れます。</p>	<p>28 ピーチゼリーよせ</p> <p>今日はもも味のゼリーに、みかん、もも、パイナップルといった3種類の果物を合わせました。ももの爽やかな甘みが口いっぱいに広がる、暑い時期に嬉しい冷たいデザートです。</p>	<p>29 暑さに負けない体づくり</p> <p>気温の高い日が増え、食欲が落ちていませんか。食欲が無いからといって食事がおろそかになると、体調を崩す原因になります。バランスの良い食事を3食しっかり食べましょう。</p>	<p>30 カレーうどん</p> <p>カレーうどんは、明治時代に東京のお店でカレーと和食のうどんを組み合わせたのが始まりといわれています。今では日本人になじみ深い料理となり、全国で食べられています。</p>