



月	火	水	木	金
 Q食クイズ答え【30日】②血液をサラサラにする	(★23日のつづき) 日本味めぐり ～佐賀県～ ② また、全国有数の海苔の産地である有明海の手は、柔らかな口どけと豊かな香り、甘みを含んだうま味があります。今日は海苔を使った小松菜のいそかあえにしました。郷土料理のだぶは、煮くずれしにくい食材を使い、多めの水で「ざぶざぶ」に仕上げることから、ざぶが訛って「だぶ」と呼ばれるようになりました。地域によって、お祝いのときは具材を四角に切り、玉麩などを入れるそうです。	1 チョレギサラダ 焼肉店でもおなじみのサラダですが、実は日本で考えられた韓国風のサラダで、元々韓国にはなかったそうです。ごま油と焼のりの風味がおいしい人気のサラダです。	2 たけのこ たけのこは3～5月が旬で、やわらかくておいしい野菜です。たけのこは成長すると竹になりますが、なんと1日に1mも育つことがあるそうです。今日は、たけのこごはんになりました。	
5  こどもの日	6  振り替え休日	7 豆乳パンナコッタ パンナコッタはイタリア語で「煮つめたクリーム」という意味のスイーツです。生クリームで作りますが、今日の給食のパンナコッタは豆乳を使用し、はちみつレモン味になっています。	8 スラッピージョー 「だらしないジョー君」という意味のケチャップ味のひき肉料理です。小学1年生は初めて食べる人も多いかもしれませんが、スライスしたコッペパンに上手にはさんで食べましょう。	9 セルフ かきあげ丼 野菜のかきあげをごはんの上にのせ、天丼のたれをかけて、かきあげ丼のようにして食べましょう。天丼のたれはかきあげをごはんのせただけにかけるとごはんにしみておいしくなります。
12 切干し大根のスタミナ炒め 水で戻した切干し大根を豚肉、にら、もやし、にんじんと一緒にごま油で炒め、しょうゆ、さとう、酒、少量のトウバンジャンで味をつけた、ごはんによく合う中華風の炒めものです。	13 春キャベツのカルボナーラ 今日のカルボナーラには、今が旬の春キャベツが使用されています。春キャベツは冬キャベツに比べ、ふんわりしているのが特徴です。サラダなど生野菜で食べるのがおすすめです。	14 はしを正しく持ちましょう はしは、正しく使えば食べ物をさむだけではなく、切ったり、ほぐしたりさまざまなことができます。また、微妙な指の使い方や力加減を覚えることで手先が器用になります。	15 アセロラゼリー アセロラはビタミンCが豊富で、レモン果汁の34倍とされています。ビタミンCは免疫力を上げてくれるはたらきがあります。主にブラジルやベトナムなどの暑い国で栽培されています。	16 セルフ キムタクごはん 日本味めぐりで好評だったキムタクごはんが再び登場します。ぶた肉とキムチ、たくあんの入った具を、ごはんに混ぜて食べましょう。辛さはおさえてあるので食べやすくなっています。
19 チンゲンサイ チンゲンサイは栄養素がとても豊富な野菜です。特に油と一緒にすると体への吸収力がアップするカロテンが多く含まれているので、今日の献立のように炒め物にするのがおすすめです。	20 ポタージュ 日本でポタージュという生クリームなどを使用したクリーミーなスープをさしますが、本場のフランスではスープ全般のことを、ポタージュとよんでいるそうです。	21 給食時間のポイント 給食の時に気をつけたいポイントです。①食器を正しく持って良い姿勢で食べる。②食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。③準備や後片づけの時には食器をていねいにあつかう。	22 とり肉のレモンソースかけ レモン果汁、砂糖、しょうゆを煮つめた手作りソースを、とり肉のからあげにかけた人気料理です。さわやかなレモンの酸味で、揚げ物でもさっぱりと食べられます。	23 日本味めぐり ～佐賀県～ ① 佐賀県は北は玄界灘、南は有明海に面しています。玄界灘でとれるさわらはクセのない上品な甘みが特徴です。今日はさわらのみそ漬焼きにしました。(紙面上部②へ続く)
26 じゃがいも じゃがいもの芽にはソラニンという毒があります。じゃがいもが外敵から身を守るための毒ですが、私たちが食べるとう食中毒をおこしてしまうため、手作業で丁寧に取り除いています。	27 29 あげパン ※ あげパンはパン工場で焼いたパンを給食センターに運び、揚げ物機で揚げて、再びパン工場の車に積んで学校へ運びます。一度にできないので、二日間に分けて実施しています。(今日は27日と29日です)	28 具だくさんマーボー豆腐 豆腐、ひき肉、ねぎ、たけのこ、にんじん、しいたけなど、たくさんの食材が入っています。佐野市の給食では、普通のマーボー豆腐と並んで、とても人気の料理です。	29 27 「いただきます」 食材を作ったり、獲ったり、運んだり調理したり、食べるまでに関わる全ての人たちや、命を与えてくれた動植物に感謝の気持ちをこめて、「いただきます」を言いましょう。	30 Q食クイズ さばの脂は、脳の働きを活発にしてくれる他に、どんな働きがあるでしょう。 ① 骨を丈夫にする ② 血液をサラサラにする ③ 持久力がつく (答えは紙面上)