



月	火	水	木	金
<p>2 暑い時期の和え物</p> <p>6月から9月までの間、給食では食中毒防止のため、サラダなどの和え物にハムやツナなどの食材を入れない、マヨネーズや卵が入ったドレッシングを使わないといった対応をしています。</p>	<p>3 にんじんのオレンジ色</p> <p>元々、にんじんは白や紫色だったそうですが、17世紀に、オランダのオレンジ家という王家を称えるために品種改良を行ってオレンジ色のにんじんを作りあげたという説があります。</p>	<p>4 かみかみメニュー</p> <p>6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。よくかんで食べることは体の健康にもつながります。今日は、くきわかめや切干し大根、イカなど、かむことを意識した献立にしてみました。</p>	<p>5 インド煮</p> <p>約50年前に鹿沼の給食の栄養士さんが考えた料理です。じゃがいも、さつまあげ、こんにやくなど和風の食材に、ケチャップやソース、カレー粉、コンソメで味をつけたユニークな煮物です。</p>	<p>6 Q食クイズ</p> <p>今日のスープにも入っている「豆腐」は、どこの国で誕生したでしょうか。</p> <p>①日本 ②タイ ③中国</p> <p>(答えは紙面右下)</p>
<p>9 ごもくにく 五目肉じゃが</p> <p>五目とは具たくさんという意味で、ごぼうや枝豆なども入り、かくし味に一味とうがらしをほんの少しだけ入れた肉じゃがです。ごぼうの香りが、良いアクセントになっています。</p>	<p>10 えだまめ</p> <p>えだまめは未熟なうちに収穫した大豆の赤ちゃんです。栄養学的にみると、大豆は豆類なのに対して、えだまめは野菜の仲間に入ります。たんぱく質もビタミンもとれるおいしい食材です。</p>	<p>11 ホイコーロー</p> <p>キャベツとぶた肉のみそ炒めです。本場の中国のものは辛口で、キャベツではなくニンニクの芽を使いますが、日本ではキャベツを使った甘めのみそ味にするのが一般的です。</p>	<p>12 えびボールスープ</p> <p>約5年ぶりの登場なので、初めて食べる人も多いかと思います。えびのすり身で作ったえびボールと、はるさめ、ほうれん草、たまねぎ、にんじんがに入った中華風のスープです。</p>	<p>13 栃木県民の日 (15日)</p> <p>15日は栃木県民の日です。特産品のかんぴょうや、栃木県で昔から食べられているモロをとりに入れました。今日の給食に使用した野菜、米、卵、牛乳は全て栃木県産品です。</p>
<p>16 にら</p> <p>栃木県は全国2位のにらの産地で、特に鹿沼市や大田原市などで盛んに生産されています。にらやニンニクに含まれるアリシンという成分は疲れた体を回復してくれるはたらきがあります。</p>	<p>17 とり肉のマーレードソースかけ</p> <p>オーブンで焼いた鶏肉に、マーレード、しょうゆ、砂糖、片栗粉を煮つめたソースをかけました。マーレードには、夏みかん、いよかん、ゆずの3種類の柑橘が使われています。</p>	<p>18 あじのねぎ塩焼き</p> <p>あじは北海道から沖縄まで、日本全国に生息していて、干物やフライ、刺身など日本人になじみ深い魚です。今日は、さっぱり味のねぎ塩焼きにしてみました。</p>	<p>19 手洗いのポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>石けんを泡立てて洗う</li> <li>指の間、手首、指先、つめも洗う。</li> <li>きれいなハンカチやタオルでふく。</li> </ul> <p>★給食の前、体育や作業の後、トイレの後など、必ず手を洗いましょう。</p>	<p>20 もち麦ごはん</p> <p>給食のもち麦ごはんには、令和元年に登録された「もち絹香」という栃木県産の新しい品種の大麦が使われています。モチモチプチプチの食感で、食物せんいを豊富に含んでいます。</p>
<p>23 いわしの梅煮</p> <p>いわしは、まいわし、かたくちいわし、うるめいわしなどの種類があり、日本では昔からよく食べられている魚です。今日は、煮汁に梅干しを加えた、いわしの梅煮にしてみました。</p>	<p>24 日本味めぐり ~長崎県~ ①</p> <p>長崎県は江戸時代より前から海外と貿易を行っていたため、外国から様々な食文化が伝えられたと言われています。長崎市には、横浜や神戸と並ぶ日本三大中華街があります。(紙面下部②へ続く)</p>	<p>25 ちゃんこ汁</p> <p>ちゃんことは、力士が食べる料理のことです。ちゃんこ鍋は、肉や野菜、魚介類などいろいろな食材を使った鍋料理です。今日は肉だんごを入れた、具たくさんさんの汁物にしました。</p>	<p>26 ○○ゼリーよせ</p> <p>給食では、フルーツ味のゼリーと、みかんやパイナップルのシロップ漬けなどを合わせた手作りの冷たいゼリーよせを食缶に入れて出しています。今日はレモンゼリーよせにしました。</p>	<p>27 じゃがいも</p> <p>じゃがいもの主成分は糖質ですが、食物せんいが豊富なため、同じ重さのごはんと比較すると約半分のエネルギーになります。また、熱に強いビタミンCも多く含まれています。</p>
<p>30 点心</p> <p>はるまきは中華料理の「点心」に分類されます。点心とは軽食や間食のことで、コース料理の中でスープやメイン以外の料理のことをいいます。杏仁豆腐などのデザートも点心の一つです。</p>	<p>(★24日のつづき) 日本味めぐり ~長崎県~ ②</p> <p>今回は長崎の中華街にちなみ中華料理でまともてみました。長崎といえば、野菜や海鮮を使ったスープが特徴の長崎ちゃんぽんが特に有名で、長崎の中華街が発祥だと言われています。これにあわせて、主菜は人気の揚げぎょうざに、副菜はくきわかめの中華サラダにしました。海に囲まれた長崎県は、漁業が盛んで、魚はもちろん、わかめやひじきなどの海産物も特産品として知られています。</p>			

