



月		火		水		木		金			
1 (★9日のつづき) 日本味めぐり ～和歌山県～ ② すろっぽは大根、人参をせん突きという道具で突いた煮物です。大根を細く切ったものを千六本といい、それがなまって、すろっぽという名前がついたという説があります。そうへい汁は肉や野菜を使ったみそ仕立ての汁物です。戦う僧侶が力をつけるために食べた鍋物が始まりと言われています。 和歌山県はみかんの一大産地なので、デザートはみかんゼリーにしました。		6 振替休日 		7 キャベツ 4月、5月に収穫されるキャベツは「春キャベツ」や「新キャベツ」とよばれています。葉がやわらかく、みずみずしいのが特徴です。		8 チョレギサラダ ちぎったレタスにごま油ベースの塩味ドレッシングをかけたサラダです。韓国のイメージですが、日本オリジナルのサラダです。給食ではレタスではなく、キャベツで作ります。		9 日本味めぐり ～和歌山県～ ① 和歌山県は温暖な気候であることから、みかんや梅などの果実の収穫量が全国1位です。今日は梅を使ったあじの梅こうじ焼きにしました。 (★紙面上部②につづく)		10 たまご たんぱく質の「蛋」とは卵のことで、蛋白質という漢字は、卵の白身がたんぱく質を主成分としていることに由来するからと言われています。 	
13 食事のあいさつ 「いただきます」「ごちそうさま」には、感謝の気持ちがこめられています。学校でも家庭でも心をこめてあいさつができるといいですね。		14 海そう類 ひじきやわかめなどの海そう類は、骨を強くするカルシウムや腸をきれいにする食物繊維などの栄養素がたくさん入っています。健康食や長寿食としても知られています。		15 牛乳を飲もう 牛乳は骨や歯を丈夫にするカルシウムを豊富に含んでいるため、成長期には欠かせない食品です。牛乳が体に合わない人は小魚などにも含まれているので積極的に食べましょう。		16 手巻きずし 今日は手巻きずしです。本日のネタは、玉子焼きとツナマヨあえになります。のりの上に酢飯、具を乗せて上手に巻いて食べましょう。		17 白身魚のレモンソースかけ 今日の白身魚はホキです。ホキはタラに似ていて、クセの少ない食べやすい魚です。今日は、暑い時期にもさっぱり食べられるレモンソースかけにしました。			
20 凍り豆腐 今日の親子煮に入っている凍り豆腐は、高野豆腐ともいい、豆腐を凍らせて乾燥させた保存食です。水で戻して料理に使います。カルシウムや鉄分が豊富に含まれています。		21 6つの食品群 食べ物は含まれる栄養素によって、6つに分類できます。献立表では、給食の材料を6つに分けてあるので、見てください。小学生は3つの働ききに分けています。		22 セルフハンバーガー 今日はセルフハンバーガーです。照焼きハンバーグをバーガーパンにはさんでハンバーガーを作って食べましょう。		23 モロ モロとはサメのことで、栃木県では馴染みのある魚ですが、全国的にはあまり馴染みのない魚です。広島県では、ワニと呼ばれていて、郷土料理にワニの刺身などがあります。		24 スパゲティ イタリア語で「ひも」を意味するSPAGOが名前の由来のパスタです。他にもペンネやラザニアなど有名ですが、イタリア全体では約650種類ものパスタがあるそうです。			
27 切干し大根のスタミナ炒め 切干し大根はカルシウムや食物繊維などをたっぷり含んだ食品です。給食に初めて出るメニューで、ごまの香りが食欲をそそるおかずです。		28 納豆 納豆は大豆に納豆菌を加えて発酵させて作られています。大豆は畑の肉といわれるように良質なたんぱく質を含んでいます。		29 揚げパン パン屋さんで焼いたパンを給食センターに運んで、揚げ、またパン屋さんの車に積んで届けます。1度に全ての学校に提供できないため、3回に分けて提供します。 		30 チンゲンサイ チンゲンサイはカロテンやビタミン類、無機質を豊富に含んでいる緑黄色野菜です。いためものやスープ、煮物など、はば広い料理に使うことができます。		31 チーズ チーズは牛乳を固めて作ったもので、カルシウムをたっぷり含んでいます。カルシウムは骨の成長に大切な栄養素です。今日はポテトのチーズ煮にしました。			