

おいしいね!!



月	火	水	木	金
<p>3 食育月間</p> <p>6月は『食育月間』です。また、毎月19日は『食育の日』と定められています。この機会に日頃の食生活や健康について家族と話し合ってみましょう。</p>	<p>4 しゅうまい</p> <p>しゅうまいは中国料理の点心の1つです。点心は軽食や間食のことで、餃子や春巻き、肉まんなどがあります。杏仁豆腐などのデザートも点心に含まれます。</p>	<p>5 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。今日のさくらんぼゼリーは、甘みの強い「佐藤錦」の果汁を使用しています。</p>	<p>6 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。今日のはかみごたえのあるいか天ぷらなので、1口30回を目標に、よくかむことを意識しながら食べてみましょう。</p>	<p>7 じゃがいも</p> <p>新じゃがのおいしい季節です。ただし、芽や緑色に変色した皮にはソラニンという毒が入っているので調理をするときには注意が必要です。</p>
<p>10 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>11 食中毒予防のために</p> <p>気温や湿度が高くなるこれからの季節は食中毒が多くなります。そのため6～9月はサラダや和え物にハムやマヨネーズなどの傷みやすい食材の使用をさけています。</p>	<p>12 米粉パン</p> <p>パンは小麦粉で作りますが、今日はお米の粉で作った米粉パンです。米粉には、粘りの成分グルテンがないため、グルテンを加えてモチモチの食感に仕上げています。</p>	<p>13 栃木県民の日</p> <p>6月15日は栃木県民の日です。モロは栃木県でよく食べられる魚です。今日はフライにしました。その他、栃木県産の食材を取り入れて、県民の日を意識して献立にしました。</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上がるそうです。</p>
<p>17 和風ハンバーグ</p> <p>今日のハンバーグには、大根おろし、すりおろしりんご、レモン汁、しょうゆ、砂糖を煮詰めて作った給食センター特製のソースがかかっています。味わって食べてください。</p>	<p>18 日本味めぐり～鳥取県～①</p> <p>鳥取県では、日本海でとれたさばを日持ちさせるために、焼いて出荷していました。この焼いたさばを一口大にして、たまねぎと煮込んだ「焼きさばの煮つけ」(紙面下部②に続く)</p>	<p>19 かいそうサラダ</p> <p>かいそうサラダにはわかめやとさかのりなど全部で6種類のかいそうが入っています。かいそうは栄養満点な食材で、体の調子を整える働きがあります。</p>	<p>20 切干し大根</p> <p>切干し大根は大根を細長く切って、乾燥させたものです。乾燥させることにより、旨みが凝縮されます。食物繊維、カルシウムが多く含まれています。</p>	<p>21 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。たんぱく質やビタミン類を豊富に含んだ食品です。</p>
<p>24 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。食欲がないからといって食事がおろそかになると、体調を崩す原因にもなるので、3食バランス良く食べましょう。</p>	<p>25 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、なめ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>26 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>	<p>27 あじ</p> <p>あじは夏にかけて旬を迎える魚で、味がいいことが名前の由来です。あじやさばなどの青魚に含まれるDHAやEPAの成分には、頭の働きをよくする働きがあります。</p>	<p>28 レモンゼリーよせ</p> <p>今日はレモン味のゼリーに、みかん、パイナップルの2種類の果物を合わせました。レモンの爽やかな甘みが口いっぱい広がる、暑い時期に嬉しい冷たいデザートです。</p>
		<p>日本味めぐり～鳥取県～②</p> <p>という郷土料理があります。今日は、さばの文化干し焼きにしました。また、祭りや正月など人が集まるときに、ちそうとしてふるまわれるじゃぶ煮という郷土料理があり、野菜や豆腐を煮込むうちに、じゃぶじゃぶと水分が出てくることに由来して名づけられたそうです。とうふちくわは木綿豆腐と白身魚のすり身を混ぜ合わせ、蒸しあげた物で、鳥取県の特産品です。今日はとうふちくわを使ったすまし汁にしました。鳥取県といえば梨の栽培が盛んなので、デザートは梨ゼリーにしました。</p>		