

おいしいね!!



月	火	水	木	金
	<p>日本味めぐり～佐賀県～②</p> <p>また、全国有数の海苔の産地である有明海（ありあけかい）の海苔は、柔らかい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です。だぶは煮くずれしやすいい食材は使わず、水を多く入れ「だぶだぶ」に仕上げることから、だぶが訛って「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、玉麩などを入れます。</p>		<p>1 5月5日はこどもの日</p> <p>こどもの日は、こどもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いするとともに、将来の健康と幸せを願う日です。今日は少し早いです。こどもの日ゼリーが付きます。</p>	<p>2 ラーメン</p> <p>佐野市は「佐野ラーメン」が有名ですが、みなさんは何ラーメンが好きですか？今日はみそ味ですが、給食でも色々な味のラーメンが登場するので楽しみにしてください。</p>
<p>5 こどもの日</p>	<p>6 振替休日</p>	<p>7 スラッピージョー</p> <p>油で炒めたひき肉とたまねぎ、にんじんをケチャップやウスターソースなどで味付けしたアメリカ発祥の料理です。パンにはさんで食べましょう。</p>	<p>8 豆乳パンナコッタ</p> <p>パンナコッタはイタリア語で「煮つめたクリーム」という意味です。今日のパンナコッタは、クリーム代わりに豆乳を使用し、はちみつとレモンのソースがかかっています。</p>	<p>9 きつねうどん</p> <p>きつねとは、油揚げのことです。油揚げがきつねの好物とされていることに由来しています。給食では、食べやすいよう、短冊に切った油揚げを入れています。</p>
<p>12 食事のあいさつ</p> <p>「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。</p>	<p>13 切干し大根のスタミナ炒め</p> <p>切干し大根は、カルシウムや食物繊維を豊富に含んでいます。給食では、煮ものやサラダで登場することが多いですが、今日はごま油や豆板醤を使用した炒めものにしてみました。</p>	<p>14 ツナと海そうのサラダ</p> <p>わかめやとさかのりなどの海そうにツナやきゅうり、キャベツ、にんじんを合わせて、しょうゆ味のドレッシングで和えました。ツナの旨みで海そうがより一層おいしくなります。</p>	<p>15 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。ごはんが進む和風な味付けです。</p>	<p>16 春キャベツ</p> <p>1年中出回り、様々な料理に使われるキャベツですが、秋頃に種をまき、春に収穫されるものは春キャベツと呼ばれます。葉が柔らかく、甘みがあるのが特徴です。</p>
<p>19 玉子焼き</p> <p>関東では、厚焼き玉子と呼び、甘めに味付けをして焦げ目を付けて焼き上げます。関西では、だし巻き玉子と呼び、だしを効かせて焦がさずに焼き、大根おろしを添えて食べます。</p>	<p>20 オレンジ</p> <p>オレンジに多く含まれるビタミンCは、免疫力を高め、肌をきれいにする働きがあります。ビタミンCは体内で作ることのできない栄養素なので積極的に摂取しましょう。</p>	<p>21 ハム</p> <p>給食で使用しているハムは「ボンレスハム」といいます。ボンレスハムは、豚のもも肉のかたまりから骨を外して作ります。脂肪が少なくあっさりとした味わいが特徴です。</p>	<p>22 日本味めぐり～佐賀県～①</p> <p>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け焼きにしました。</p> <p>(紙面上部②へ続く)</p>	<p>23 ブロccoli</p> <p>ブロッコリーは「花野菜」とも呼ばれ、花が咲く前のつぼみを食べる野菜です。緑黄色野菜の中でも、ビタミン、ミネラル類をバランスよく含んだ栄養価の高い野菜の1つです。</p>
<p>26 しゅうまい</p> <p>しゅうまいは中国料理の点心の1種です。点心とは軽食や間食のことで、しゅうまい以外にも、ぎょうざや春巻き、肉まんなどがあります。今日は豚肉を使用したしゅうまいです。</p>	<p>27 給食の時間</p> <p>給食は食事を楽しむだけでなく、配膳方法や後片付け、食事のマナーなどを学ぶ時間でもあります。決まりを守り、全員がおいしく、気持ち良く食べられるよう心がけましょう。</p>	<p>28 ココア揚げパン</p> <p>パン屋さんで焼いたパンを給食センターに運んで、揚げています。1度に全ての学校に提供できないため、2回に分けて提供します。今回は、ココア味の揚げパンです。</p>	<p>29 ハガツオ</p> <p>ハガツオはカツオに似ていて、細かい鋭い歯が特徴の魚です。カツオとの違いは体の模様で、しま模様がお腹側にあるのがカツオ、しま模様が背中側にあるのがハガツオだそうです。</p>	<p>30 姿勢よく食べよう</p> <p>食事時のみなさんの姿勢はどうですか？姿勢が悪いと見た目だけでなく、消化も悪くなってしまいます。背筋をのばしてきちんと座り、ひじは机につかないように意識しましょう。</p>