

日(曜日)	行事等 など	献立名	ひとくちメモ
3月		麦ご飯 わかめスープ ブルコギ	6月は食育月間です。みなさんは、自分や家族の健康について考え、食生活を通んだり、栄養バランスのよい食事を摂ったりする機会があるでしょうか?「食べることは生きる」といいますが、心も体も健康であるために、食料を選択し、栄養のことを考えて食生活を営むことが大切です。ぜひ、この食育月間の中で、健康な体づくりのための食生活について考え、家族や友人と話し合える機会があるといいですね。
4日		麦ご飯 両じやが きゅうりの梅肉和え	歯と口の健康週間が始まりました。6月4日から10日までは、「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯で、しっかりと食べ物をかむことは、健康な生活を営むためにとても大切です。みなさんは、自分の歯を大事にしていますか?歯のおもな構成成分は、カルシウムという栄養素です。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、野菜などに多く含まれています。カルシウムは、日本人が不足しがちな栄養素の一つなので、積極的に意識してとることが必要です。この一週間は、自分の口と歯の健康について考えてみましょう。
5日		チーズパン ラビオリのデミグラス煮 かみかみサラダ	みなさん、よくかんで食べ物を食べることができていますか?給食では、よくかんで食べることができるような献立「かみかみ献立」があります。よくかんで食べると、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。一口30回以上、かむことを意識して食べることができるとよいですね。
6日		麦ご飯 けんちん汁 筑前煮	「かむ力」をつけるためには、どうすればよいのでしょうか?「かむ力」は、毎日の食事や間食を通して身に付けることができます。するめや干しいも、ドライフルーツなどの乾物は、水分が少ない分、かみごたえも抜群です。かみごたえのあるものを食べて、しっかりと「かむ」という体験をしましょう。今日の給食でも、かみごたえのある食品、にんじん、たけのこ、れんこんなどを使っています。「かむ」ことを意識して、食事をすることを心がけ、「かむ力」をつけましょう。
7日		麦ご飯 中華丼 大豆と小魚の揚げ煮	丈夫な歯を作るために必要な栄養素といえば「カルシウム」ですね。その「カルシウム」が、豊富に含まれている食品をみなさんは選んでいますか?カルシウムを多く含む食品は、牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、小魚、豆や豆製品、野菜などです。今日は「カルシウム」を多く含む食品の代表、大豆と小魚がたっぷり入った料理「大豆と小魚の揚げ煮」です。給食では定番の料理で人気もあります。よくかんで食べましょう。
10日		麦ご飯 豆腐のすまし汁 さばの生煮 野菜の二色和え	サバでもおなじみのサバは脂肪が多く、同じ青背魚のイワシやサンマ以上に、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)を豊富に含んでいます。DHAは、脳血管を保護して、動脈硬化の進行を遅くするほか、脳細胞の活動を活発にする働きがあります。EPAも同じように、血液をかたまりにくくしたり、高血圧を防ぐ働きがあります。サバの仲間には、3種類いますが、日本近海で見られるのは、マサバとゴマサバの2種類。一般にサバといえば、マサバのことです。
11日		麦ご飯 ハンパシライス フレンチサラダ	給食でも活躍しているとうもろこし料理。サラダやスープ、炒め物の彩りを豊かにしてくれます。とうもろこしの旬は今の時期で、甘味があり、彩りにもなるので、給食の献立にたくさん取り入れています。とうもろこしは、収穫後、時間とともに甘味と栄養成分が油っこい特徴があります。そのため、買ったらずに調理した方がよいです。とうもろこしの皮をむいたらすぐにゆでることができるようにお湯を沸かしておくことが重要です。また、すぐに食べない場合は、ゆでて、粒を外して冷凍保存するとよいです。
12日		ミルクパン チロコンカン 花野菜サラダ	ムシムシ、ジメジメして、衛生面に気をつけなければならない季節になりました。気温や湿度が高くなるとカビや細菌が増えます。調理場では、衛生面に気をつけて調理しています。細菌は高い湿度に弱いので、ほとんどの食料は加熱しています。みなさんは衛生面について気をつけていますか?手洗い消毒していますか?机の上をきれいにふきあげたり、きれいな給食着を身に付けていますか?身の周りの衛生について気を配り、安全に食事ができる環境を整えましょう。
13日		麦ご飯 鶏肉と厚揚げのみそ煮 きゅうりとわかめの酢の物	じゃがいもエネルギーは、米や小麦の20%ほどです。米や小麦より、少ないエネルギーですが、米が育ちにくい寒冷な土地でも栽培・収穫ができます。そのため、単位面積当たりの収穫量は、米や小麦の3倍以上あるといわれています。そして、米、麦、とうもろこしと並ぶ「世界の四大作物」ともいわれています。今は、赤道直下から北極圏まで栽培されているのは、じゃがいもだけで、100か国以上の国で栽培されているそうです。
14日		麦ご飯 のっぺい汁 いららのごま揚げ煮 キャベツのおひたし	脳の働きをよくする薬はないといいますが、脳の働きと食事は深い関係があります。脳は、食べ物の栄養素であるたんぱく質や脂肪、ミネラルという成分からできています。また、脳が働くためのエネルギーは、ご飯やパンなどを食べることで体の中で作られるブドウ糖という成分からできています。つまり、食事をせずに昼寝したり、給食を食べなかったりすると、眠くなったり、授業に集中できないことにつながります。脳をしっかりと働かせるためにも、毎日の食事を大切にいたしましょう。
17日		ひよこの目 麦ご飯 肉汁 ひよこめ	6月は〇〇月間です。みなさんは覚えていますか?6月は食育月間です。毎日の食事を、感謝して食べていますか?昔々お母さんのように食べている食事や給食ですが、それぞれの食料は、生産者の方々が一生懸命、働き、努力して作ったものです。特に、今日の給食は、「ひよこの目」献立。宮崎県や国富町で育った食料をたくさん使っています。私たちの身近にいる生産者の方に、そして、食べ物の命をいただいていることへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。
18日		鶏肉と厚揚げのみそ煮 味噌汁 半切大根の酢の物	おえ物によく使っている調味料といえば「お酢」です。酸っぱいから苦手だと感じる人、さっぱりとした味が好きという人もいますが、みなさんはこの調味料の「酢」にはどんな働きがあるか知っていますか?「酢」には、体の疲れをとったり、食べ物を噛みやすくする働きがあります。また、たんぱく質を固めて、食料の形がくずれのを防いだり、野菜のアクをとってくれる働きもあります。今日は、国富町産の半切大根とお酢を合わせた「半切大根の酢の物」です。体の疲労回復のためにもしっかりと食べましょう。
19日		黒糖パン かぼちゃのミートソース煮 日向夏ドレッシングサラダ	「日向夏」は、宮崎県で発見されたみかんやゆずなどの仲間のかんきつ類です。宮崎県の特産品である「日向夏」は、クエン酸という栄養素を多く含んでいて疲れを回復する効果があります。そして、「日向夏」の特徴は、白い皮の部分に甘味があり、黄色い果肉といっしょに食べることで、他のかんきつにはない風味が味わえることです。今日は、その「日向夏」をドレッシングにした調味料を使ったサラダです。さっぱりとした味を感じながら食べてください。
20日		麦ご飯 八宝菜 ハンパシライス	もやしや豆からできていることを知っていますか?豆の形が全く見えませんが、もやしは、野菜として食べられる豆の中でも最も有名な食料です。そのほとんどが、緑豆がブラックマツペという豆で作られています。もやしは、いかに軟弱そうな見た目ですが、発芽野菜ならではの栄養素がたっぷり含まれています。乾燥した豆にはないビタミンCも豊富で、いろいろな料理に使うことができます。今日は、ハンパシライスにもやしを使っています。
21日		麦ご飯 魚汁 あじフライ きゅうりの塩こんぶ和え	魚には、良質なたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるのに必要な栄養素が豊富に含まれています。また、中性脂肪を減らすなど、体によい働きをする油も含まれている特徴があります。給食でもさつら、かつお、いららなどいろいろな魚料理を多く取り入れています。成長期に丈夫な体を作るためにも、積極的に魚を食べましょう。今日の給食は、あじフライです。魚の骨に気をつけて、よくかんで食べてください。
24日		麦ご飯 味噌スープ 青梗菜	青梗菜はたくさん使っている「ピーマン」。「ピーマン」という名前は、フランス語の「ピメント」という言葉からきています。「ピメント」とは、フランス語で「とうがらし」という意味をもつそうです。つまり、「ピーマン」は、「とうがらし」の仲間なのです。長い年月をかけて、改良され、甘いとうがらしが生まれました。甘いとうがらしには、今日使っている「ピーマン」のほか「パプリカ」「ししとうがらし」などがあります。
25日		麦ご飯 キーマカレー ほうれん草サラダ	カレー粉は香辛料を20種類以上あわせて作る、香りの強い黄色い粉です。黄色は、サフランやウコンによるもので、辛味は、こしょうやジンジャー、トウガラシ、罂粟はコリアンダーやカルダモンなどを混ぜることでカレー粉ができます。カレー粉に使われているスパイスは、食欲を高めたり、疲労回復に役立ちたりする効果があるので、これらに富む季節にピッタリの味付けです。今日は、ひき肉を使ったキーマカレー。ご飯が進む味付けなので、もりもり食べてください。
26日		ミニコッパン アスパラのクリームパスタ みかんサラダ	夏みかんは、どのようにして日本に伝わったのか。江戸時代に、山口県仙崎の大日比海岸に流れ着き、西条チヨウという女性が拾って、その種をまいて育てたといわれ、原産は天然記念物に指定されています。つまり、夏みかんは、海岸に流れ着いて日本に伝わった食べ物なのです。夏みかんは「ナツダイダイ」とも呼ばれ、暑の終わりと夏の初めが旬の果物です。みかんにもいろいろな種類があるので、食べ比べてみるのもいいですね。
27日		麦ご飯 鶏飯 野菜のミンチカツ きゅうりの中華和え	今日は鹿児島県の郷土料理「鶏飯」を給食用にアレンジしました。「鶏飯」は、奄美大島の伝統料理です。ご飯の上に、鶏肉や甘辛く煮た干しいたけ、鶏糸卵、ねぎや高菜、紅しょうが、たくあんなどの漬物をのせてから、熱々のどりだし汁をかけて食べる料理です。本場では、パパイヤの漬物やタンコンというかんきつ類の皮を使っているそうです。今日の「鶏飯」には、鶏ささみ、卵、しいたけ、にんじんの具材が入った汁をこんばんにかけて食べましょう。
28日		麦ご飯 カルド・デ・ポジョ タコライス	カルド・デ・ポジョは、メキシコの一地方の家庭料理の一つです。レモンの酸味とオレガノの風味が決め手のスープです。香辛料が効いていますが、優しい味わいで、食も進みます。ズッキーニやコーン、レモンを使うので、夏にぴったりの料理ですね。今日は、給食用にアレンジして、レモン果汁とオレガノの代わりにパルメザンを使いました。同じメキシコ料理の「タコライス」と一緒に味わって食べてください。