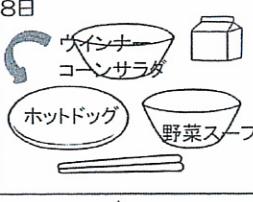
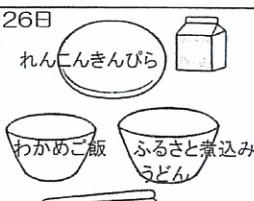




6月の配膳表

小林市小林学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1日  <p>メロンの旬は初夏で、4月から7月にかけて出回ります。今日の給食で出しているメロンは、小林市で育てられたメロンです。残さずにしっかりと食べましょう。</p>	2日  <p>じゃがいもは、体内の過剰(かじょう)な塩分を排出するカリウムが豊富に含まれています。また、ビタミンCはじゃがいものデンプンでガードされているため、加熱調理しても減少しません。</p>	3日  <p>ビビンバは韓国料理のひとつで、本来はビビムバフといいますが、日本ではビビンバと言われることの方が多いです。「ビビム」は、ませる。「バフ」はご飯の意味があります。</p>	4日  <p>6月4日から10日までは、歯と口の健康週間です。今日は、かみこたえのある食材をたくさん使ったかみかみ献立です。よくかむことを意識しながら食べましょう。</p>	5日  <p>たまごには人間の体内では合成できない必須アミノ酸がバランスよく含まれています。消化吸収も抜群なので、成長期には欠かせないなんばく質の王様です。</p>
8日  <p>ホットドックの発祥の地であるアメリカで、姿、格好が胴長の犬のダックスフンドに似ているところから「レッド・ホット・ダックスフンド・ソーセージ」と呼ぶようになったのが始まりでした。しかし、これでは長くて言いにくいため、「ホットドック」と略されて呼ばれるようになったそうです。</p>	9日  <p>牛乳の栄養成分が濃縮されたチーズは、たんぱく質やカルシウム、ビタミンAなどが牛乳の何倍も豊富に含まれています。さらに、カルシウムの吸収率も高い食品なので、積極的にとるようにしましょう。</p>	10日  <p>いわしは漢字で書くと「鰯ニ魚偏に弱い」と書きます。いわしはすぐに死んでしまうという弱い魚であることから、「よわし」が転じて「いわし」と呼ばれるようになりました。</p>	11日  <p>「なめこ」はぬるぬるしたゼラチン質が多いのが特徴です。このゼラチン質は、「ムチン」という成分で、胃の粘膜をやさしく保護してくれる役割があります。なめこ以外には、オクラや山芋などにも含まれています。</p>	12日  <p>スペニッシュライスと呼ばることもあります。メキシコ料理に欠かせないライスです。本場のメキシカンライスは、メキシコ料理でよく使われるピリ辛のサルサソースが決め手となります。</p>
15日  <p>トマトのビタミンCは、火を通して煮汁も用いることでほとんど損失はありません。トマトを1個食べる時、1日に必要なビタミンCの約半分をとることができます。</p>	16日  <p>チキンジャオロースは、細切りにしたピーマンや肉を炒めた料理です。チキンジャオは「ピーマン」、ローは「肉」、スは「細切り」を意味しています。</p>	17日  <p>ズッキーニはきゅうりに似ていますが、実はかぼちゃの仲間です。完熟した実を食べるかぼちゃとは違い、ズッキーニは未熟な身を食べます。歯ごたえや味はナスに似ています。</p>	18日  <p>里芋は、山で育つ山芋に対して、里芋は栽培されることから里芋と呼ばれるようになります。里芋の特有のぬめりはガラクタンといわれ、免疫力アップの作用があります。</p>	19日  <p>キムチは韓国の漬物で、家で手作りされることが多く、それぞれの「家庭の味」があります。また、地方によっても味が違う、白菜だけでなく、きゅうりや大根、ごまの葉やタンボボの葉のキムチもあるそうです。</p>
22日  <p>ナンは、インドの主食と思われがちですが、実はインドではナンは高級品で日常的に食べることはないそうです。また、本場のナンは丸い形をしています。</p>	23日  <p>鶏肉を使った料理は、お祝い事やお客さまへのもてなしに、昔からこの地域では欠かせませんでした。鍋の中で煮ころがすごとから、みそろばかしという名前がつきました。</p>	24日  <p>大豆は、別名「畑の肉」と言われるように、ほかの豆類に比べたんぱく質が多く、カルシウム、鉄、食物繊維も豊富で、ビタミンB1やビタミンEも多く含まれています。皆さんがよく知っている納豆、豆腐、みそやしょうゆなどの原料にもなっています。</p>	25日  <p>「もずく」は、わかめやひじきなどと同じ海藻の仲間です。「もずく」という名前は、他の海藻にくっついて育つところから、「もづく」が「もずく」になったそうです</p>	26日  <p>「れんこん」は、はすの茎がふくらんだもののこと、大根やにんじんと同じ根菜です。水をたっぷり張った泥の中で育ちます。田んぼの泥や水に含まれる栄養素を蓄えながら大きくなるので肉厚でやわらかく、味もおいしいです。</p>
29日  <p>マカロニは、イタリア料理で使われるパスタのひとつです。語源は、イタリア語のマッケローニが英語になったものです。マカロニの形には、穴の開いた筒のような形やリボンの形をしたものなど、たくさん種類があります。</p>	30日  <p>「いそべ」というのは、のりを材料に使った料理につく名前です。今日は、ちくわに小麦粉と卵と青海苔でつくった衣をつけてから油で揚げたちくわの磯辺揚げです。</p>	<p align="center">6月4日(木)～6月10日(水)は「歯と口の健康習慣」です</p> <p>学校給食では、日頃から「かむこと」を意識してもらおうと、さまざまな「かみこたえのある料理」を提供できるように心がけています。また、丈夫な歯をつくるために必要なカルシウムもたくさん取り入れたメニューを考えています。</p> <p>6月4日の給食では、筑前煮とかみかみサラダの「かみかみメニュー」を出す予定です。よくかんで食べましょう♪</p>		

