




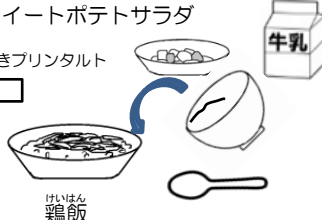


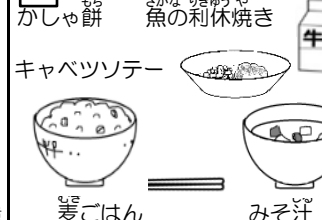




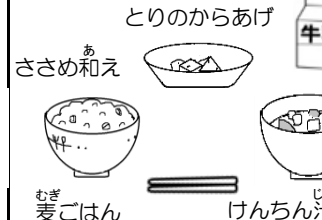



12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)
<p>さけふりかけ</p>  <p>むぎごはん かぼちゃのそぼろ煮</p>	<p>豚骨のマーメレード煮</p>  <p>むぎごはん みそ汁</p>	<p>ごぼうみそ</p>  <p>むぎごはん 高野豆腐の筑前煮</p>	<p>ヨーグルト ひじきのマリネサラダ</p>  <p>むぎごはん (少なめ) 和風ヌードル</p>	<p>さわらの野菜あんかけ</p>  <p>むぎごはん みそ汁</p>
<p>きょうは、サケとしらす干しのふりかけを作りました。サケの仲間にはマスやヤマメなど、川に住む魚もいますが、日本でサケといえば、川で生まれた後海を回遊し、再び生まれた川に戻って産卵する秋ザケをさします。昔から食用にされてきた重要な魚で、東日本ではお正月に欠かせません。身の赤い色は、えさが持つ色素が筋肉に移ったものです。産卵時のメスは卵を守るために色素が卵に移り、身が白くなるということです。</p>	<p>しぶりとは、一般的には冬瓜と呼ばれています。冬瓜は、6月から9月によく作られます。漢字で冬の瓜と書きますが、冬まで持ちがするので、このように呼ばれています。水分がほとんどですが、あっさりとした味わいでいろいろな料理に合います。今日はみそ汁に入れました。</p>	<p>高野豆腐は、「スポンジみたいで苦手」という声を聞きます。確かに似ていますね。スポンジみたいということは、だしやスープのうま味をたくさん吸うことができるということです。昔の人の知恵が詰まった高野豆腐はとても栄養価が高いです。もっと利用したい食品です。</p>	<p>和風ヌードルは、かつおだしの中に、鶏肉とスパゲティと一緒に人参や玉ねぎ、キャベツ、もやし、しめじやえのきなど小学校3・4年生で120gの野菜を使っています。スパゲティと一緒に野菜もたくさん食べてください。</p>	<p>今日の魚は『さわら』を使っています。さわらの肉は見た目は白身ですが、サバ科の一種で、肉質の成分的には赤身魚とされています。今日は片栗粉をつけて揚げた後に、野菜の入ったあんをかけました。</p>
19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)
<p>スイートポテトサラダ</p>  <p>むぎごはん</p>	<p>もやしとの和え物</p>  <p>むぎごはん すきやき丼</p>	<p>キャラメルポテト</p>  <p>コッパン ミートボールのトマトソース煮</p>	<p>かしや餅 魚の利休焼き</p>  <p>むぎごはん みそ汁</p>	<p>グreekサラダ</p>  <p>ポークカレーライス</p>
<p>19日は、食育の日です。平成17年に食育基本法という法律が決められました。食の文化や食生活の好みは個人の自由ですが、健康を考えた食べ方のせいで病気になる人が増えてきたため、子どものうちから正しい食生活の仕方を身につけることができるよう定められた法律です。学校での食育は給食を食べることから始まります。給食が終わる中学校卒業までに、自分の体の成長や健康のためによりよく食品を選ぶ力をつけたいですね。</p>	<p>明日は1年のうち、昼が最も長い日、夏至です。夏至はこれからなのに、もう昼が短くなっていくのはさみしい気がしませんか。夏至から11日目は半夏生といわれます。本土ではだいたいこの期間に田植えをすませ、「サナトリ」をして豊作を祈ります。奄美でも稲作が盛んなところは昔の暦で4月のサルの日に、田んぼを回って害虫のついた稲を川や海に捨て、お酒やお弁当を持ち寄り食べて1年の豊作を祈ったそうです。</p>	<p>トマトは、南米の国ペルーが原産地といわれていて、世界で最も多く作られている野菜です。日本では、明治時代の初めに作られ始めました。ヨーロッパでは、『トマトが赤くなると医者が青くなる』と言われるくらい、トマトを食べるとお医者さんがいらなくなるくらい、多くの栄養素を含み健康に良い野菜と考えられています。トマトは、そのまま食べるだけでなく、ジュースにしたり、調味料としてケチャップにしたり、加工食品としても多く使われています。</p>	<p>きょうは旧暦の五月五日、菟美では「インガヌセック」と呼ばれています。この日には家々でかしや餅やあくまきなどを作るものでした。きょうは龍郷のあいなさんに作っていただいたかしや餅をつきました。かしやというのは餅を包んでいるクマタケランのことで、ゲットウと似ていますが、花はゲットウより小さく上向きに咲きます。葉が広く柔らかで、餅を包むのに向いています。</p>	<p>グreekサラダとは、きゅうりやピーマン、玉ねぎ、フェタチーズ等を合わせて食べるギリシャで食べられているサラダです。ギリシャ産のフェタチーズは使えない代わりに、サラダ用チーズを今日は使っています。</p>
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)
<p>メロン</p>  <p>パエリア風ライス ミネストローネ</p>	<p>野菜の中華和え</p>  <p>むぎごはん (少なめ) 肉うどん</p>	<p>魚のマリアナソース</p>  <p>むぎごはん おから汁</p>	<p>とりのからあげ</p>  <p>むぎごはん けんちん汁</p>	<p>麻婆かぼちゃ</p>  <p>むぎごはん 中華スープ</p>
<p>きょうのデザートはメロンです。スイカと同じウリ科の植物で、原産地はアメリカから中央アジアといわれています。メロンの歴史は古く、ヨーロッパに伝わったものは網目のある「西洋系メロン」、中国に伝わったものは網目のないマクワウリなどの「東洋系メロン」になりました。現在では、いろいろな品種のメロンが作られていて、果肉の色によって赤肉系、青肉系、白肉系に分けられます。</p>	<p>6月は気温や湿度が高くなり、ジメジメ、ムシムシしてきます。食中毒菌は、このジメジメ、ムシムシが大敵なので、ばい菌をどんどん増やして、食中毒が起りやすくなります。みなさんは、しっかりと手を洗って身の回りの衛生に気をつけましょう。</p>	<p>給食時間は姿勢よく食べていますか？姿勢をよくすると食べ物の栄養はさらに効率よく体の中に取り入れられます。 ①ひじをつかない。 ②前かがみになって「犬食い」にならない。 ③足を横に出さない。 こういうことに気をつけて姿勢よく食べるようにしましょう。</p>	<p>食事をするときには、いろいろな決まりがありますが、国によって違います。日本では、食事のあいさつや箸の使い方などがあります。どの国の食事でも、一緒に食事をする人が気持ちよく、そして楽しく食事をするための決まりです。マナーを守って食べましょう。</p>	<p>かぼちゃはアメリカ大陸が原産の野菜です。日本人はポルトガル人により16世紀に伝えられました。その船がカンボジアから渡ってきたのでかぼちゃという名前がつけられたようになったそうです。大きく日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペボかぼちゃに分けられ、給食でよく使うのはほくほくとした西洋かぼちゃです。奄美のとつぷるは日本かぼちゃのひとつで水分が多く、甘みが少ないのが特徴です。ペボかぼちゃの中には、スッキーニやそめんかぼちゃなどがあります。</p>