
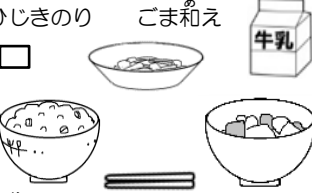


| 13 (月)                                                                                                                                                                                                                          | 14 (火)                                                                                                                                                                             | 15 (水)                                                                                                                                                                                                     | 16 (木)                                                                                                                                                   | 17 (金)                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ごぼうみそ</p>  <p>むぎごはん 卵とじ煮</p>                                                                                                                | <p>さかな やさい 魚の野菜あんかけ</p>  <p>むぎごはん キャベツのごまみそ炒め</p>                                                 | <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>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) 和風ちゃんぽん</p>                   | <p>豚骨のマーメレード煮</p>  <p>いんげんソテー</p> <p>むぎごはん みそ汁</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。きょうは卵とじにしました。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>キャベツは、いろいろな料理で活躍する野菜です。一般的には春先から初夏にかけて出回るものを春キャベツ、11月以降のものを冬キャベツと呼び、季節によって歯の固さや味わいに違いがあります。栄養としてはビタミンCが多く、胃腸に効果のあるビタミンUも多く含まれています。</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サケをさします。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>きょうのちゃんぽんは、中華めんではなく、うどんを使っています。どちらも小麦粉で作られるエネルギーのもとになる食べ物ですが、中華めんは、こねるときに「かん水」というアルカリ性の水を加えるために黄色くちぢれたようなめんになります。それに対し、うどんは白くてまっすぐなめんです。</p>          | <p>しぶりは、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、冬まで日持ちがするのです。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>                                                                                                         |
| 20 (月)                                                                                                                                                                                                                          | 21 (火)                                                                                                                                                                             | 22 (水)                                                                                                                                                                                                     | 23 (木)                                                                                                                                                   | 24 (金)                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>ひじきの高菜炒め</p>  <p>むぎごはん 炒り豆腐</p>                                                                                                           | <p>フルーツナタデココ</p>  <p>ウイナーピラフ ミネストローネ</p>                                                        | <p>コロックバーガー</p>  <p>野菜スープ</p>                                                                                          | <p>さわらのにらだれ</p>  <p>むぎごはん けんちん汁</p>                                 | <p>麻婆かぼちゃ</p>  <p>うまかってん</p> <p>むぎごはん 中華スープ</p>                                                                                                           |
| <p>昨日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。食べることや食べ物の好みは個人の自由ですが、健康を考えない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>フルーツポンチの中に入っている白っぽい四角のものは、ナタデココです。スペイン語で「ココナツの汁の上には膜」という意味のフィリピンの食べ物で、ココナツの果汁を発酵させて作ります。ナタデココには独特のかみごたえがあり、前歯でかみ切るとコロコロした感じがしますが、奥歯でかみつぶすと、すじばってかたくなります。不思議なかみごたえを楽しんでください。</p> | <p>昨日は1年のうち、昼が最も長い日、夏至でした。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、「サナボリ」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、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って食べて1年の豊作を祈ったそうです。</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。日本へ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、ペポかぼちゃに分けられ、給食でよく使うのはほくほく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。ペポかぼちゃの仲間には、スッキーニやそうめんかぼちゃなどがあります。</p>                 |
| 27 (月)                                                                                                                                                                                                                          | 28 (火)                                                                                                                                                                             | 29 (水)                                                                                                                                                                                                     | 30 (木)                                                                                                                                                   |  <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。</p> <p>①ひじをつかない。<br/>②前かがみになって「犬食い」にならない。<br/>③足を横に出さない。</p> <p>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>メロン</p>  <p>パエリア風ライス 金時豆のカレー煮</p>                                                                                                         | <p>あじさいゼリー</p>  <p>むぎごはん (少なめ) 肉うどん</p>                                                         | <p>ひじきのり</p>  <p>むぎごはん 肉じゃが</p>                                                                                        | <p>魚のマリアナソース</p>  <p>むぎごはん おから汁</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。きょうのメロンの皮と果肉の色と品種がわかれば、メロン博士といえるでしょう。</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、ムシムシが大嫌いなので、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>じゃがいもは、南アメリカのアンデス山地で生まれました。16世紀のはじめヨーロッパに伝わり、日本には約400年前にジャカルタからオランダ人によって伝えられました。はじめ「ジャガタライも」と言われていましたが、それが変化して「じゃがいも」と言われるようになりました。</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。</p> <p>①ひじをつかない。<br/>②前かがみになって「犬食い」にならない。<br/>③足を横に出さない。</p> <p>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> |                                                                                                                                                                                                                                                |