
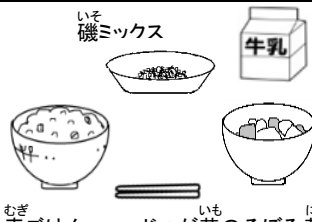
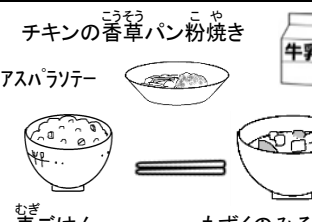
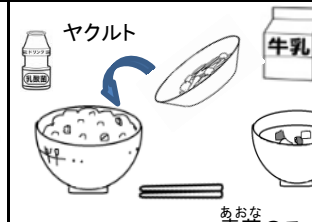
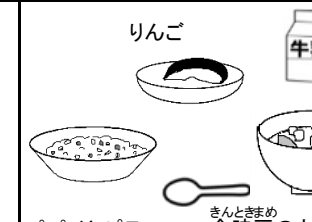
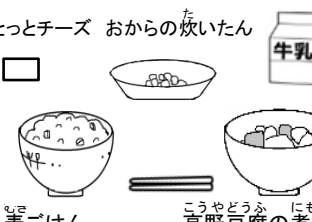
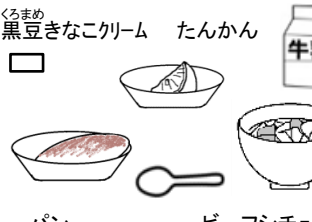
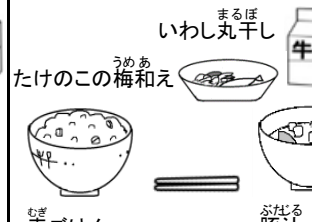

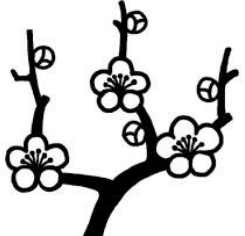


17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
<p>チーズ フルーツジュレ</p>  <p>ハヤシライス</p>	<p>磯ミックス</p>  <p>麦ごはん ジャが芋のそぼろ煮</p>	<p>チキンの香草パン粉焼き</p>  <p>アスパラソテー</p> <p>麦ごはん もずくのみそ汁</p>	<p>ヤクルト</p>  <p>ルーローハン</p> <p>青菜のスープ</p>	<p>りんご</p>  <p>パイナップル</p> <p>金時豆のカレー煮</p>
<p>きょうは中学校3年生のアンコール献立、主食の部4位のハヤシライスとデザート3位のフルーツジュレです。うれしい人が多いメニューではないでしょうか。</p> <p>きょうの牛肉はオーストラリア産です。オーストラリアの牛は広い草原で主に草を食べて育つので肉に脂肪が少なく硬いですが、脂肪分の多いルーを使った料理には和牛より向いています。</p> <p>フルーツジュレには沖縄産のシークワサーの果汁で作ったゼリーを混ぜています。シークワサーはビタミンC(シー)を多く含み、酸っぱいイメージですが、熟すとふつのみかんのように甘くなります。</p>	<p>菌の日のかみかみメニューは磯ミックスです。いりこ、昆布、かつお節を混ぜました。よくかんで食べましょう。</p> <p>口は食べ物を入れてかみ、飲み込むところですが、同時に言葉が発する場所でもあります。小さいうちからかむことが少ない食事を続けると、舌の動きが発達せずに、発音に悪い影響があるということです。同じ食品でも大きく切ると、口を大きく開け、たくさんかむことができます。かむことを意識して食べましょう。</p>	<p>きょうはアンコール献立の中から鶏肉の香草パン粉焼きを作りました。鶏肉の切り身に塩こしょうとスパイスをまぶして下味をつけ、パン粉をふってオーブンで焼いてあります。</p> <p>使っているスパイスは、バジル、パセリ、オレガノ、マジョラム、ガーリックなどです。これらのスパイスは香辛料とも呼ばれ、香りや辛味、色をつけたり、臭みを消すのに使われます。</p> <p>付け合わせはアスパラガスのソテーです。肉や魚がメインのおかずのときは、必ず野菜もそえて食べるようにしましょう。</p>	<p>菊次郎さんの足跡を追って食べる給食の2回目は台湾に飛びます。外務省に入った菊次郎さんはアメリカでの勤務でさらに語学力を高め、帰国後、台湾へ渡りました。宜蘭(イラン)で県知事のような役職につき、大雨のたびに水があふれていたイラン川に堤防を築いたり、農地や道路を整備したりして、住民からとても感謝されたそうです。</p> <p>その台湾の家庭料理から、ルーローハンを作りました。ゆで卵を添えることが多いようですが、給食ではうずらたまごにしました。ごはんにかけて食べてください。</p>	<p>中3アンコールのデザートトップテンにりんごとみかんが入りました。プリンやゼリーなどと生の果物が肩を並べたことをうれしく感じました。自然の食べ物にはビタミンやミネラルが何ミリグラム、という物差しで測れない、私たちの体にとって大切なものが含まれていると思います。食事バランスガイドによると、果物は毎日100グラムくらいとるのが理想です。給食では果物を毎日つけるのはむずかしいですが、おうちで季節折々の果物を楽しんでください。</p>
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
<p>天皇誕生日の振り替え休日</p>	<p>とととチーズ おからの炊いたん</p>  <p>麦ごはん 高野豆腐の煮物</p>	<p>黒豆きなこクリーム たんかん</p>  <p>パン ビーフシチュー</p>	<p>いわし丸し</p>  <p>たけのこの梅和え</p> <p>麦ごはん 豚汁</p>	<p>ごぼうサラダ</p>  <p>親子どんぶり</p>
	<p>菊次郎さんの足跡を追って食べる給食、3回目は京都です。台湾から戻った菊次郎さんは、京都市の第2代市長に就任します。ここで京都三大事業といわれる大改革を成功させました。市長時代は資金の調達のためにあちこち飛びまわっていたので、ゆっくり食事をする間がなかったかもしれません。その京都の食といえば「おばんざい」です。料亭などではなく、ふつうの家で作られてきた野菜の煮物や豆腐の料理、つまり「おかず」のことをいいます。きょうは大いずいひんを使ったおばんざいを2品作りました。</p>	<p>きょうは中3アンコール献立、主菜2位のビーフシチューです。先週のハヤシライスと同じくオーストラリア産の牛肉を角切りにしてあるので、さらにかみごたえがアップしていると思います。</p> <p>きょうのたんかんは、「大島本島地区のうさんぶつちんちんすいしんきょうかい」が、子どもたちに「奄美を代表する果物であるたんかんを味わってもらおう」と提供してくださったものです。小学校は4分の1に、中学校は2分の1に切りました。感謝していただきますよう。</p>	<p>菊次郎さんの足跡を追って食べる給食、最終回は鹿児島県のさつま町です。京都で忙しすぎて体をこわした菊次郎さんは鹿児島で静養して健康を回復しました。それからさつま町の永野金山の鉱業館長に就任しました。菊次郎さんは自費で夜学校を開き、武道館では柔道や剣道も教えたそうです。</p> <p>菊次郎さんの功績は今もさつま町に伝えられています。特産の梅は「薩摩さいごうめ」と名付けられ、さつま町の給食に梅干しで出ているそうです。きょうは、やまいの永野で菊次郎さんが食べたと思われる献立にしてみました。</p>	<p>きょうは中3アンコール献立から、親子どんぶりのごぼうサラダを作りました。どんぶりものは、江戸時代の終わりで作られているようです。一つの器で主食もおかずも一緒に食べられる手軽さが人気となり、いろいろな種類が考案されました。鶏肉と卵を使うのが親子どんぶり、鶏肉以外の豚肉や牛肉を卵でとじれば他人どんぶり、かまぼこたまごの葉どんぶりと呼んでいます。たまごの卵を使わないものに、うな丼や天丼などがあります。</p> <p>ごぼうサラダにはアーモンドとピーナツを加え、かみごたえを上げました。</p>

★ マナーを考えて 食事をしよう! ★



食器の並べ方 はしの持ち方 食事の姿勢 楽しく和やかな雰囲気

