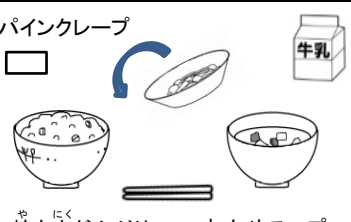

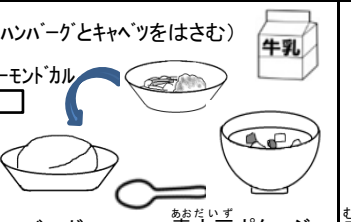
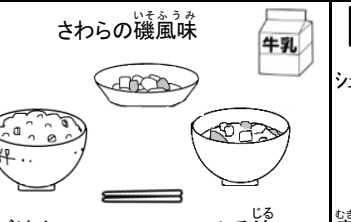
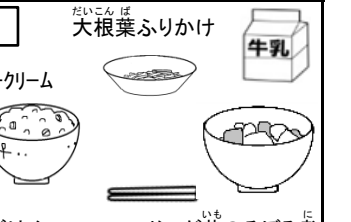
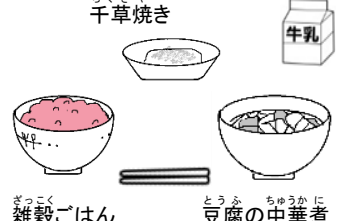

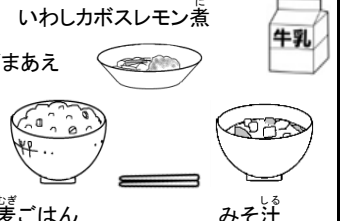
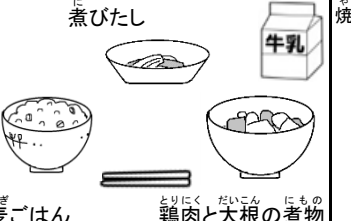
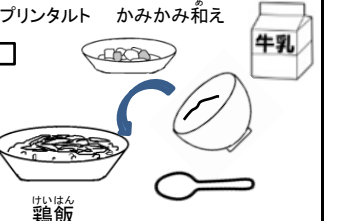
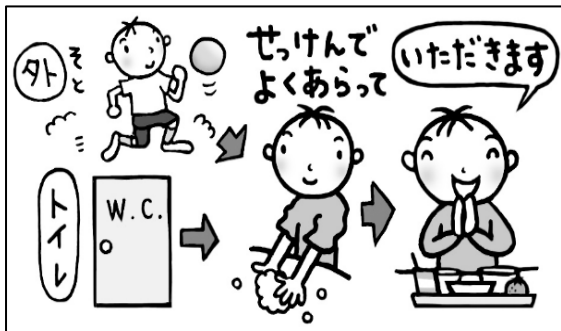


6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
<p>パインクレープ</p>  <p>焼き肉どんぶり わかめスープ</p>	<p>さつま芋サラダ</p>  <p>ハヤシライス</p>	<p>(ハンバーグとキャベツをはさむ)</p>  <p>ハンバーグ 青大豆ポタージュ</p>	<p>さわらの磯風味</p>  <p>麦ごはん みそ汁</p>	<p>大根葉ふりかけ</p>  <p>麦ごはん じゃが芋のそぼろ煮</p>
<p>龍南中・龍北中の2・3年生だけの給食です。</p> <p>ごにゅうがく ごしんきゅう おめでとう ございます！</p>	<p>みなさん、給食はおいしいですか。きょうから町内全部の学校で給食が始まりました。新しい気持ちで先生や友だちと楽しい給食時間を過ごしてください。</p> <p>今年190回ほどある給食は、ただのお昼ごはんではなく学習の一部です。準備や片付けの仕方、食べ物の働きのこと、奄美に伝わる郷土料理や地場産物のこと、食事のマナーなど給食を通して学習しましょう。</p>	<p>きょうのパンは、パンズと呼ぶ丸パンで、横に切れ目が入っています。ハンバーグとキャベツをはさんで、ハンバーグにして食べましょう。ハンバーグは、今から100年ほど前にアメリカで誕生し、日本へは戦後佐世保に駐留した米軍を通じて持ち込まれたということです。</p> <p>給食のパンの日は少ないですが、月2回のうち1回は、きょうのように具をはさんで食べる献立にします。楽しく食べてください。</p>	<p>魚へんに春と書いてさわらと読みます。春先の産卵期に沿岸に近づいたところを獲るので、この字が当てられました。獲れる量が多いのは春ですが、味がよくなるのは秋から冬です。奄美近海では昔から、つきんぼう漁という漁法で獲っていました。今でも名瀬の小湊や住用戸玉でつきんぼう漁をしている方がいらっしやいます。きょうはこの春に収穫されたじゃがいもと一緒に油で揚げて青のり入りのたれをかけました。</p>	<p>春に収穫され、貯蔵せずにそのまま市場に出るじゃがいもを「新じゃが」と呼びます。新じゃがは水分が多く、ねっとりした味わいです。また、皮がうすいので、きれいに洗って皮付きのまま調理してもおいしいです。</p> <p>大島地区では徳之島と沖永良部島で気象条件を生かし全国に先がけた早掘り新じゃがを生産します。徳之島のじゃがいもは「春一番」、沖永良部のじゃがいもは「春のささやき」というブランド名を持ち、2月頃から全国へ出荷されます。</p>
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
<p>干草焼き</p>  <p>雑穀ごはん 豆腐の中華煮</p>	<p>日向夏 いかみそ</p>  <p>麦ごはん(少なめ) カレーうどん</p>	<p>いわしカボスレモン煮</p>  <p>麦ごはん みそ汁</p>	<p>煮びたし</p>  <p>麦ごはん 鶏肉と大根の煮物</p>	<p>焼きプリンタルト かみかみ和え</p>  <p>鶏飯</p>
<p>きょうのごはんは、黒米や赤米、もちきび、もちあわ、大豆など、九州で栽培された9種類の穀物を少しずつ混ぜて炊いてあります。こういった白米以外の穀物を雑穀と呼んでいます。雑穀を混ぜることで、体の調子を整える食物せんいやビタミン、ミネラルを多く体に取り入れることができます。おうちでも、時には雑穀入りのごはんを食べることをおすすめします。</p>	<p>たんかんのシーズンが終わり、夏みかんの季節になりました。きょうのみかんは初夏に旬を迎える「日向夏」、別名ニューサマーオレンジといえます。「ひゅうが」は昔の呼び名で、宮崎県のことです。1820年に宮崎で偶然発見され、その後各地で栽培されるようになりました。特徴は皮の白いふわふわした部分に苦味がなく食べられること。果肉にはさわやかな酸味と甘味があります。給食の果物を食べ終わったら、皮はゴミ袋に入れます。食缶に返さないようにしてください。</p>	<p>きょうの魚はいわしです。世界中には330種のいわしの仲間があり、そのうち日本では「まいわし」、「かたくちいわし」、「うるめいわし」の3種がとれます。縄文時代にはすでに食べられていたのですが、どうやって漁をしていたのでしょうか。</p> <p>いわしなど、魚の油には、オメガ3脂肪酸という、体によい成分が多く含まれます。魚には骨があるからいやだという人がいますが、きょうのいわしは骨も柔らかく煮てあるので、安心して食べてください。</p>	<p>きょうの温食には、大根の根っこと葉っぱが両方入っています。ただし、1本の根を丸ごと使ったのではなく、葉は、食用に栽培されたものです。大根の葉は、まだ根が大きくならないうちはやわらかいので間引き菜として利用しますが、大きく育つと捨てられがちです。しかし、ビタミンやミネラルが多く含まれるので、捨てるのはもったいないから利用しましょう。細かくぎざむと食べやすくなります。</p>	<p>毎月19日は、食育の日です。給食ではこの日は郷土料理や地場産物を使った料理を作り、ふるさとのことを考えるきっかけにしてもらったり、健康を守る食について給食を食べながら考えてもらったりする予定です。</p> <p>さて、きょうは鹿児島県全域で大人気の奄美の郷土料理、鶏飯です。鶏飯は笠利の赤木名が発祥の地とされ、海を渡ってやってくる薩摩藩の役人をもてなすために作られました。給食の鶏飯も心を込めて作りました。味わって食べてください。</p>

かんせんしやう ふせ

感染症を防ぐために



て あら
手を洗いましょう！

手洗いは簡単でもとても有効な予防法

なぜ、予防になるの？

ウイルスをしっかり落とすためには？



ウイルスは、人間の体の中の細胞を使って自分たちの仲間を増やします。ウイルスがついた手で口や鼻、目の粘膜をさわったり、食べ物にふれたりすることで、ウイルスは体内に侵入してしまうのです。

せっけんを使って手を洗いましょう。手のひらだけでなく、指先や指の間など洗い残しが無いように、ていねいに洗います。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふき取りましょう。

