

6月

給食配膳図・ひとくちメモ (前半)

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
<p>「卵の花におう垣根に」と歌いだす「夏は来ぬ」という歌があります。この卵の花はウツギのことで、初夏に白いほろほろとした花をつけます。その花の様子に似ていることから、豆腐を作るときにできるおからに「卵の花」という別名があります。おからにはたんぱく質やカルシウムなど大豆の栄養がたくさん残っています。また、豆腐には含まれない食物繊維も豊富なので、健康食品として見直されてきています。きょうはおからをみそ汁に入れました。おからは包丁を使わずに料理できるので、「切らない」という意味で「きらす」という別名もあり、おからのみそ汁を鹿児島の方言で「きらすのおっけ」と呼びます。</p>	<p>今日は食育月間です。給食を食べながら、食について少し考えてみましょう。給食は学習の時間であるということは、みなさんが小学校1年生のときに必ず伝えていることです。覚えていてほしい。他の動物と違い、人間は食べたいものを食べるだけでは健康が守れません。自分に必要なものを考えて食べなければなりません。それが何かがまだよくわからないみなさんに食べてもらうのが給食です。給食の時、嫌いなものは簡単に人にあげてしまったり、平気で残したりする人はいませんか。給食は全部食べて初めて必要な栄養をとることができます。苦手な物も食べる練習をしましょう。</p>	<p>今日は食育月間ですが、牛乳月間でもあります。酪農の盛んな地域では、新しい草が伸びるころから放牧を始め、冬を牛舎で過ごした牛たちは外で大喜びで草を食べます。生命力あふれるこの時期に、牛乳や酪農に関する祭りやお祝い世界各地で行われます。このことから、国連食糧農業機関(FAO)が6月1日を「世界牛乳の日」としました。日本では平成19年から6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」としています。成長に必要なカルシウムを吸収しやすい形で含む牛乳です。残さず飲みましょう。</p>	<p>きょうからの1週間は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べ、食後ははいねいな歯みがきをして、歯と口の健康を守りましょう。先月、煮物に使った高野豆腐ですが、「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。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>ささみはにわとりの胸に付いている、羽根を上上げるときに使う筋肉です。形が笹の葉に似ていることから付いた名前です。鶏肉の中で一番たんぱく質が多い部位です。脂肪は少なくあっさりしているので、きょうのようにチーズフライにするとおいしいですね。給食の鶏飯にもささみを使っています。付け合わせは豆のサラダです。3種類の豆と3種類の野菜をゆでた後、ほんのりカレー風味のマヨネーズで和えました。食物せんいやビタミンがたっぷりです。残さず食べてください。</p>
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
<p>きょうは八日、歯の日のかみかみメニューです。ゆでた大豆にでんぷんをつけて油で揚げ、さつと素揚げにしたいことと合わせました。よくかんで食べましょう。よくかまないといけない食べ物は他にもたくさんあります。ごぼうやれんこんなどの根菜類、するめやたこ、おやつ昆布などの海産物もかみごたえがあります。また、同じ食べ物でも切り方でかむ回数がちがってきます。りんごは皮がついたまま、サンドイッチのパンの耳は切らないで食べるとかむ回数が増えますよ。かむことを意識して食べましょう。</p>	<p>先月の終わりがころから養殖もずくの収穫が始まっています。全国で売られているもずくのほとんどが沖縄産ですが、奄美のもずくは品質が良いことで知られています。給食のもずくを納めているそうなんです。給食のもずくをおさめてくださる奄美農水産の前田さんは、「山のおかげだ」とおっしゃっていました。奄美の豊かな森が海の生き物も育てているのです。わたしたちも一人一人が自然を大切にしましょう。赤尾木湾のもずく収穫は今が最盛期。とれたての生もずくを使つたもずくどんぶりを味わってください。</p>	<p>じゃがいもの原産地は南米のアンデス高地です。低温でも良く育ち、短期間に多く収穫できるので、16世紀の初めにスペイン人によってヨーロッパへ伝わると、またたく間に世界中に広がっていきましました。日本へは1598年にインドネシアからオランダ人によって長崎に持ち込まれました。ジャガタラから伝わったので「ジャガタラいも」と呼ばれ、次第にじゃがいもという名前になったということです。</p> <p>じゃがいもは主にエネルギーのもとになる食べ物ですが、ビタミンC(シー)も多く含まれます。きょうは溶けるチーズをのせて焼きました。</p>	<p>きょうの魚はしいらを予定しています。しいらは世界中の暖かい海に広く分布しており、英語では体形や習性がイルカに似ていることから「ドルフィン・フィッシュ」と呼ばれ、ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれます。マヒは、力強いという意味です。奄美では、釣るときに引く力が強いので「マンビキ」と呼んでいます。共通する部分がありますね。きょうはあおきを混ぜた衣をつけて天ぷらにしました。</p>	<p>アスパラガスには、「松葉うど」という別名があります。食べる部分は新芽ですが、成長すると松の葉のように細い葉がふさふさと生い茂ります。あまり飛ばずに地面で暮らしているキジという鳥がかかれることができるくらい茂るので「西洋キジカクシ」という名前もあります。うま味成分のアスパラギン酸はアスパラガスから発見され、その名前がつけました。きょうはゆでてサラダにしました。</p>

6月は

食育月間です!

