

15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
<p>はるま 春巻き 牛乳</p>  <p>むぎ 麦ごはん(少なめ) わふう 和風ちゃんぽん</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れたようなめになります。それにし、うどんは白くてまっすぐなめんです。付け合わせは春巻きです。ぎょうざやしゅうまいと同じように、小麦粉の皮であんを包んであります。</p>	<p>フルーツナタデココ 牛乳</p>  <p>ウイナーピラフ ミネストローネ</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った膜」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リコリした感じですが、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>まーぼー 麻婆かぼちゃ 牛乳</p>  <p>うまかつてん 中華スープ</p> <p>むぎ 麦ごはん ちゅうか 中華スープ</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、ズッキーニやそうめんかぼちゃなどがあります。</p>	<p>きびなごのかばやき風 牛乳</p>  <p>ささめ和え けんちん汁</p> <p>むぎ 麦ごはん</p> <p>きょうは8がつひでかみかみメニューです。きびなごを骨ごとよくかんで食べてください。子どもの頃の口の状態は、将来に大きく関わることがわかってきました。将来のかみ合わせは6歳臼歯で決まり、この時期にしっかりとかんで食べることが、あごの成長につながります。そして、永久歯になる12歳ごろの歯並びが顔つきを決めます。食べ物をかむ力と飲み込む力が落ちると、体全体の機能も落ちていきます。よくかんで食べて健康を守りましょう。</p>	<p>とんこつ 豚骨のマーマレード煮 牛乳</p>  <p>いんげんソテー シマウリのみそ汁</p> <p>むぎ 麦ごはん</p> <p>きょうは19日、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事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い食品を選ぶ力をつけたいですね。</p>
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
<p>いそべてん ちくわ磯辺天ぷら 牛乳</p>  <p>むぎ 麦ごはん キャベツのごまみそ炒め</p> <p>きょうは1年のうち、昼が最も長い日、夏至でした。夏はこれからなのに、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日目は半夏生といひます。本土ではだいたいこの期間に田植えをすませ、「サナポリ」をして豊作を祈ります。奄美でも稲作が盛んなころは昔の暦で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り食べて1年の豊作を祈ったそうです。</p>	<p>さけふりかけ 牛乳</p>  <p>むぎ 麦ごはん かぼちゃのそぼろ煮</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、海をかいゆうふたうりかきもどさんらん回遊し、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、えさを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>ホットドッグ あさりのチャウダー 牛乳</p>  <p>ホットドッグ あさりのチャウダー</p> <p>きょうのパンには縦に切り目を入れてあります。ソーセージとゆで野菜をささんで食べてください。ケチャップとマスタードは全部使う必要はありません。お好みでどうぞ。マスタードは洋からしとも呼ばれ、からし菜という植物の種をつぶし、酢や砂糖、小麦粉などを混ぜて練り上げたものです。日本の和がらしよりは、からくありません。種をつぶさず、粗のまま使っているものもあります。</p>	<p>かしや餅 さかなりきゅうや 魚の利休焼き 牛乳</p>  <p>クワリのごま和え みそ汁</p> <p>むぎ 麦ごはん</p> <p>きょうは旧暦の五月五日、奄美では「インガヌセク」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。葉が広く柔らかく、餅を包むのに向いています。</p>	<p>わふう 和風ポテトサラダ 牛乳</p>  <p>とつとチーズ 鶏飯</p> <p>むぎ 麦ごはん</p> <p>きょうは鶏飯です。龍郷町からよそに転動して行かれた先生方から、「行った先でも鶏飯が子どもたちに大人気」と聞きました。奄美以外の地域の多くの学校では、料理名を「奄美の鶏飯」としています。今から40年ほど前に県内の郷土料理を学校給食で伝えようという取り組みが始まり、鶏飯のことを多くの人が知り、広がりました。パイナップルは売っていないので、大根のつぼ漬けを代わりに使って作っています。</p>
29(月)	30(火)	<div data-bbox="1062 1865 1642 2030" style="text-align: center;"> <h1>6月は食育月間</h1> <p>～ごはんを食べよう～</p> </div> <div data-bbox="830 2058 1217 2277"> <p><b>エネルギーのもと</b></p> <p>体がはたらくためのエネルギーとなり、元気いっぱい勉強や運動ができます。</p> </div> <div data-bbox="1487 2058 1874 2277"> <p><b>おなかすっきり</b></p> <p>独特な構造のでんぶんや食物せんいが腸のはたらくを良くしてくれます。</p> </div> <div data-bbox="1120 2277 1564 2497" style="text-align: center;">  </div> <div data-bbox="830 2442 1217 2661"> <p><b>太りにくい</b></p> <p>腹持ちがよく、水分も多いので食べすぎを防いでくれます。</p> </div> <div data-bbox="1487 2442 1874 2661"> <p><b>生活習慣病予防</b></p> <p>ごはんを中心とした日本型の食事は、栄養バランスがとりやすく、とてもヘルシーです。</p> </div>		
<p>メロン 牛乳</p>  <p>とり 鶏ごぼうピラフ きんときまめ 金時豆のカレー煮</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、原産地はアフ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で品種がわかれば、メロン博士といえるでしょう。</p>	<p>ヨーグルト にがりの揚げがらめ 牛乳</p>  <p>むぎ 麦ごはん(少なめ) にく 肉うどん</p> <p>にがりは、ウリ科の野菜で「ツルレイシ」、「ゴーヤ」など地方によって呼び名がちがいます。きょうのにがりの揚げがらめは、給食で毎年必ず1回は出る料理で、苦手なにがりも、これだっただら食べられるという人も多です。独特の苦味は、「モモルデシン」という成分で、生活習慣病を予防したり、胃の健康を保つ、疲労を回復させる、等の効果があるといわれます。これから暑くなるのでお家でもにがりを食べて、夏ばてを防ぎましょう。</p>			



|