

<p>今月の地産地消</p> <p>予定</p> <p>パイア・・・赤尾木 もずく・・・奄美近海 豆腐・こんにやく・・・町内 みそ・・・奄美市 パン・・・笠利 かんぱち・・・奄美近海 たい・・・奄美近海</p> 	<p>1 (火)</p> <p>さつまいもパイ 牛乳</p> <p>わかめごはん 五目豆</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、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。覚えていてでしょうか。</p> <p>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。それが何かは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かけてしまったら、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。苦手なもの食べる練習をしましょう。</p>	<p>2 (水)</p> <p>ごま和え 牛乳</p> <p>むぎごはん 肉じゃが</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お祭りやお祝いが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されやすい形で飲む牛乳です。残さず飲みましょう。</p>	<p>3 (木)</p> <p>ごぼうみそ 牛乳</p> <p>むぎごはん 卵とじ煮</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、食後はいい歯みがきをして、歯と口の健康を守りましょう。</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です。きょうは卵とじにしました。昔の人の知恵がた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>4 (金)</p> <p>かんぱちのチリソース 牛乳</p> <p>まめ豆のサラダ</p> <p>むぎごはん みそ汁</p> <p>きょうのお魚は、県漁連からいただいたカンパチです。鹿児島県では昭和40年代から養殖が始まり、現在は生産量が日本一です。海外の日本食レストラン向けに多く輸出されていますが、今年は新型コロナウイルスの影響で低迷しています。感謝しておいしくいただきます。</p> <p>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>
<p>7 (月)</p> <p>豆乳パンナコッタ 牛乳</p> <p>もずくどんぶり かきたま汁</p> <p>先月の終わりご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るそうです。給食のもずくを納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ね。わたしたちも一人一人が自然を大切にしましょう。</p> <p>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ったもずくどんぶりを味わってください。</p>	<p>8 (火)</p> <p>大豆といりこの揚げがらめ 牛乳</p> <p>むぎごはん きりぼだいこんの煮物</p> <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、さっと素揚げにしたいりこと合わせました。よくかんで食べましょう。</p> <p>よくかまないといけない食べ物にはたくさんあります。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かみがあります。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>9 (水)</p> <p>カラフルソテー 牛乳</p> <p>小型パン ミートスパゲティ</p> <p>一年間の給食は、およそ190回、そのうち20回がパン主食の献立です。給食のパンは、笠利の北斗パンで作られています。ごはんと同じで、おかずと一緒に食べるものですから、メロンパンやクリームパンといった菓子パンは給食に出しません。きょうはめんとの組み合わせなので、小さいパンにしています。</p>	<p>10 (木)</p> <p>しいらのあおさ揚げ 牛乳</p> <p>アーモンド和え</p> <p>むぎごはん みそ汁</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「マンピキ」と呼んでいます。共通する部分がありますね。</p> <p>きょうはあおさを混ぜた衣をつけて天ぷらにしました。</p>	<p>11 (金)</p> <p>アスパラサラダ 牛乳</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く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。</p> <p>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。</p> <p>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!

たべることをたいせつに!

すききらいしないや? たべよう!

おやつはじかんとりょうをきめて!

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう!

みんなできょうりよくして、じゅんびとあとかたづけ!

むかしからたべられてきたものをしろう!

