



6月ひとくちメモひょう

令和4年度 にしねちくがっこうきゅうしょくセンター(にしね・まつお)

月	火	水	木	金	
<p>毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」 1日1回ご家庭で食の話題を。</p>					
		<p>1</p> <p>はなやさい サラダ / なかよし メンチ</p> <p>ごはん / こくとう コッペパン</p> <p>ほうれんそう クリームシチュー</p>	<p>2</p> <p>なつみ / なつとうあえ / さばのみぞれ</p> <p>ごはん / わかめとじゃがいもみそしる</p>	<p>3</p> <p>ホイコーロー / はるまき</p> <p>ごはん / なめこのちゅうかたまごスープ</p>	
<p>6</p> <p>はとくちのけんこうしゅうかんゼリー / だいずのごもくに / サバのみりんやき</p> <p>ごはん / こまつなのみそしる</p>		<p>7</p> <p>だいずとツナのチーズサラダ / ほうれんそうオムレツ</p> <p>ごはん / こんさいカレー</p>	<p>8</p> <p>ごぼうサラダ / ハンバーグ トマトソース</p> <p>ロングライフコッペパン / あさりとかさいのクリームスープ</p>	<p>9</p> <p>アーモンドフィッシュ / かみかみあえ / イワシのうめに</p> <p>ごはん / さわにわん</p>	<p>10</p> <p>すきこんぶのにも / イカフライ</p> <p>ごはん / こんさいのごまみそじる</p>
<p>まいとし6月4日から10日は「はとくちのけんこうしゅうかん」です。今週はまいにち、よくかんで食べるメニューを出しますよ。今日のカミカミしょくざいは、ごぼう、だいず、こんにゃく、ひじき、カミカミゼリーです。</p>		<p>よくかむと、のうみそから「おなかがいっぱいになった」というしんごうが出て、食べすぎをふせぎます。しんごうは食べ始めてから20分でお始めるので、よくかんでゆっくり食べましょう。今日のカミカミしょくざいは、ごぼう、にんじん、じゃがいもです。</p>		<p>よくかむと、あたまの中のけつえきがのうみそにいきわたり、集中がしやすくなります。きょうもよくかんでたべ、ごごのかつどうをがんばりましょう。今日のカミカミしょくざいは、まいたけ、にんじん、ごぼう、さきいか、たくあん、アーモンド、にぼしです。</p>	<p>よくかまず食べてしまう人は、ひとくちにはしをおいてかむようにしてみましょう。ふだんより、5回から10回多くかむことができるといいですね。今日のカミカミしょくざいは、にんじん、だいこん、れんこん、じゃがいも、ごぼう、イカ、すきこんぶです。</p>
<p>13</p> <p>いわいずみ ヨーグルトセルフあえ / ぎゅうどんのぐ</p> <p>ごはん / こうげんやさいのスープ</p>	<p>14</p> <p>こめこめんのれいめんふうサラダ / おこめとポテトのささみカツ</p> <p>ごはん / サケのつみれじる</p>	<p>15</p> <p>なかよし サラダ / ラザニア</p> <p>テーブルロールパン / かぼちゃポターージュ</p>	<p>16</p> <p>チーズ / カリポリあえ / サケのあまずあん</p> <p>ごはん / みそけんちんじる</p>	<p>17</p> <p>にくじゃが / アジいそべフライ</p> <p>ごはん / なめこじる</p>	
<p>今日の給食は小学5年生の「高地に住む人々のくらし」という学習に関係しています。高地ではすずしい気候を利用して高原野菜を生産したり、暑さに弱い牛を飼育して乳製品や牛肉を出荷しています。岩手県の山ぞいの気候に似ていますね。</p>	<p>今日の給食は小学5年生の「低地に住む人々のくらし」という学習に関係しています。このような地域では、水と栄養が豊かな広い土地が多く、お米の栽培が盛んです。お米はご飯として食べる以外にも、油やめん類などいろいろな食べ物に加工されています。</p>	<p>きゅうしょくのラザニアはこまかいパスタがたくさん入っていますが、本場イタリアのラザニアは、うすくて広いかたちのパスタをつかいます。グラタンとちがって、トマトソースとホワイトソースをあわせてつかうのもラザニアのとくちようです。</p>	<p>岩手県の郷土料理である「けんちんじる」は、もとは神奈川県鎌倉市長建寺(けんちょうじ)で生まれました。お寺のおぼうさんが全国をわたりあるいたときにけんちんじるも全国に伝えられました。けんちん汁は各地でどくじに進化をたげ、その土地ならではの郷土料理になったのです。</p>	<p>「アジいそべフライ」の「いそべ」とは、のりをつかたりょうりの名前につかわれます。やいたおもちをのりではさむと「いそべやき」、のりをつかたやさいのあえものは「いそべあえ」といいます。今日はフライのころものりが入っているので「いそべフライ」といいます。</p>	
<p>20</p> <p>きわかめのきんぴら / とりにくのてりやき</p> <p>ごはん / きゃべつのみそしる</p>	<p>21</p> <p>こくとうチャンプルー / とんかつ(ソース)</p> <p>ごはん / もずくのスープ</p>	<p>22</p> <p>ゆうばりめろんゼリー / こんぶサラダ / だいずとごぼうのメンチカツ</p> <p>ロングライフコッペパン / ほたてチャウダー</p>	<p>23</p> <p>みをとべるやさいのみそいため / サバのさいきょうやき</p> <p>ごはん / はをとべるやさいのたまごスープ</p>	<p>24</p> <p>ちゅうかサラダ / たまごやき / テリソース</p> <p>ごはん / たんたんめんスープ</p>	
<p>きんぴらりょうりの名前は江戸文化の人形浄瑠璃(にんぎょうじょうり)からきています。むかしはなしの金太郎のむすこの「金平(きんぴら)」のものがたりで、金平が、ごぼうやれんこんのはごたえのようにかたくじょうぶなことから、「金平」にあやかって名づけられました。</p>	<p>今日の給食は小学5年生の「あたかい地域の人々のくらし」で学ぶ沖縄県でよくとれる食材をたくさん使いました。海ではもずく、陸では黒ごとうの原料であるさとうきびがとれ、ぶた肉をよく食べる文化があります。郷土料理の「チャンプルー」とは「いためもの」という意味です。</p>	<p>今日の給食は小学5年生の「寒い地域の人々のくらし」で学ぶ北海道でよくとれる食材をたくさん使いました。北海道では、ほたてや昆布の養殖、じゃがいもやメロンの栽培がさかんです。また、寒い気候をいかした酪農が盛んで、牛乳や乳製品も多く作られています。</p>	<p>今日の給食は、中学1年生の「身近な植物の分類」という学習に関係しています。ここでクイズです！私たちがよく食べている玉ねぎの部分は、葉の部分でしょうか？それとも実の部分でしょうか？今日のきゅうしょくでどこに入っているか探してみましょう。</p>	<p>たんたんめんは、日本では少しからいひきにくが入ったラーメンというイメージですが、本場の中国では、ものすくからいひきにくが入ったスープがないラーメンのことで、むかし、中国ではたんたんめんをおけにかついでうりあるいていたため、スープがないのだそうです。</p>	
<p>27</p> <p>ぶたにくとひじきのにも / イワシしょうがは</p> <p>ごはん / ほうれんそうのかきたまじる</p>	<p>28</p> <p>わかめのうめあえ / はちまんたい / さんのこまつなメンチカツ</p> <p>ごはん / はちまんたいとんじる</p>	<p>29</p> <p>きりぼしだいこんのナポリタンふう / えびかつ</p> <p>ミルクコッペパン / ミートボールスープ</p>	<p>30</p> <p>ナムル / かいせん / ぼうぎょうざ</p> <p>ごはん / マーボードウフ</p>		
<p>ごはんをエネルギーにかえるには、ビタミンB1(ビーワン)というえいようが必要で、ビタミンB1はぶたにくに多く入っているため、できるだけ今日もきゅうしょくもしっかり食べて、ごごの活動を元気がよくがんばりましょう！</p>	<p>今日は八幡平きゅうしょくの日です。八幡平市でとれたしょくざいは、こまきさポーク、しいたけ、こまつなです。八幡平のゆたかなしぜんのもぐみと、おいしいしょくざいを作ってくれたのかの方たちにかんしゃをしていただきます。</p>	<p>今日はきりぼしだいこんをスパゲティにみたくて、ナポリタンふうのあじつけにしてみました。きりぼしだいこんのほかにも、だいこんやきゅうり、にんじんの細切りをスパゲティにみたくてりょうりをするとかさいをたくさんとることができていいですよ。</p>	<p>今日のマーボードウフには、「大豆ミート」とよばれる大豆で作られた肉もどきが入っています。大豆ミートはどうやとらうのしぼりかすから作られ、これまではすてられていました。大豆ミートを食べることは、食品ロスを少なくする点からも注目されています。</p>		