



5月ひとくちメモひょう



令和5年度 にしねちがっこうきゅうしよくセンター(にしね・まつお)

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<p>きりぼしだいこんのいために しろごま レバーつね(2こ)</p> <p>ごはん ださんこじる</p>	<p>おちやめなだいず ごますあえ かぼちゃ ひきにくフライ</p> <p>ごはん ひつつみじる</p>	<p>けんぼうきねんび 憲法記念日</p>	<p>みどりのひ</p>	<p>こどものひ</p>
<p>4月のあたらしい環境(かんきょう)で緊張(きんちょう)がつづき、つかれが出てくるころです。ださんこ汁には、ぶたにくとやさいをたっぷり使っています。ぶたにくには、つかれをとるはたらきをするはたらきがあります。</p>	<p>小学校4年生の国語(こくご)では、「春(はる)のたのしみ」について勉強(べんきょう)します。春から夏(なつ)への節目(ふしめ)となる八十八夜(はちじゅうはちや)に、つみとられたお茶(ちや)は、えんぎがいいといわれています。今日は、お茶のこをだいにつけたデザートがきます。</p>			
8	9	10	11	12
<p>つぶつぶ レモンゼリー</p> <p>じゃがいもの そぼろに とりの てりやき</p> <p>ごはん もやしの みそじる</p>	<p>ニューサマー オレンジ</p> <p>いとこんにやくの ピリからいため さば みぞれこ</p> <p>ごはん キャベツと あつあげの みそじる</p>	<p>ペンの トマトソースに どうにゅう クリーム コロッケ</p> <p>ロングライフ コッパン</p> <p>ごまつな スープ</p>	<p>しんりよく あえ いわしの しょうがに</p> <p>ごはん とんじる</p>	<p>なつとう あえ ちくわ いそべ てんぷら</p> <p>ごはん さんさい うどん じる</p>
<p>じゃがいもは1600年ころ、江戸時代(えどじだい)のはじめころに、インドネシアの「ジャカルタ」からオランダ人によって日本につたりました。ジャカルタは、古くは「ジャガタラ」などよばれていて、そこから「じゃがいも」とよばれるようになった、というれきしがあります。</p>	<p>小学3・4年生のほけんでは「体のせいけつとけんこう」の勉強(べんきょう)をします。いろいろなものをさわる手には、目(め)にみえないけれど、たくさんのがついています。きんの中には、体に入るとわるさをするものもあるので、きれいに手をあらうことが大切です。</p>	<p>まいにちつく「ぎゅうにゅう」や今日のスープに入っている「ごまつな」は、カルシウムがおおくふくまれています。おとなになつた時も、じょうぶな歯(は)とほねで生活(せいかつ)するためには、今のうちからしっかりカルシウムをとっておくことが大切です。</p>	<p>アスパラガスは春(はる)がしゅんのやさいです。アスパラガスから発見(はっけん)されたせいぶんである「アスパラギン酸(さん)」はエネルギーのたしやをかつぱつにして、ひろくかいくを早(はや)めるといわれています。わかばのようなあざやかなみどりの新緑(しんりよく)をあえを目(め)でも味(あじ)わってみましょう。</p>	<p>小学校6年生の外語(がいご)は「Welcome to Japan」、中学校1年生の外語(がいご)は「みらい中学校の仲間(なかま)たち」の勉強(べんきょう)をします。日本(にほん)の料理(りょうり)である「和食(わしょく)」のとくちょうは、ごはんをちゅうしんとした食事(しょくじ)で、たべもの旬(しゅん)があることです。</p>
15	16	17	18	19
<p>キャベツの そぼろに たら フライ</p> <p>ノンエッグタルソース</p> <p>ごはん みそけんちん じる</p>	<p>ひじきの サラダ プレーン オムレツ</p> <p>ごはん ポーク ハヤシ</p>	<p>レタスイリ サラダ ハンバーグ トマトソース</p> <p>よこわり まるパン クラム チャウダー</p>	<p>はるか オレンジ ゼリー</p> <p>こまくさポークの ビビンバ えごま いため みそハオス(2こ)</p> <p>ごはん ぎょうじやの ちゅうか たまごスープ</p>	<p>くきわかめの きんぴら くら はんぺん フライ</p> <p>ごはん どうにゅう なべ</p>
<p>今日は、キャベツをたっぷりつかっています。いまは春キャベツがおいしい時期(じき)です。春キャベツはまるくて、葉(は)のまきかたがふわついています。やわらかく水分(すいぶん)がおおいのがとくちょうです。</p>	<p>あさごはんをまいにち食べていますか? あさごはんは、ねむっている体(てい)とあたまをめざめさせ、1日をスタートさせるためのたいせつなごはんです。ごはんやパンといっしょに、やさいのおかずやしるもの、にく・さかな・たまごのおかずを食べると元氣(げんき)いっぱい1日をスタートさせましよう。</p>	<p>今日のきゅう食(きゅうしょく)の「ハンバーガー」や「クラムチャウダー」は、アメリカの料理(りょうり)です。「セルフハンバーガー」は、ハンバーグとトマトソースをパンにはさんで、じぶんでハンバーガーをつくってみてくださいね。おこのみでレタスイリサラダを入れてもいいですよ。アメリカの食文化(しょくぶんか)を知(し)り、味(あじ)わってみましょう。</p>	<p>今日は八まん平市(はちまんへいし)でとれた食べものをたくさんつかつた「八まん平きゅう食(へいしきゅうしょく)」の日(ひ)です。「行者菜(ぎょうじやな)」は、八まん平市(はちまんへいし)でとれた今(いま)が旬(しゅん)のやさいで、にらのようなおりがします。このかおりの成分(せいぶん)には、つかれをとったり、体を元氣(げんき)にするよいはたらきがあります。</p>	<p>まいつき19日は、「1(い)9(く)」のころあわせから、「食育(しょくいく)の日(ひ)」とされています。きょうは、食事(しょくじ)について、すこしかんがえてみませんか。「かんしやしてたべる」「おてつだいをする」など、ちよつといきして、できることをやってみましょう。</p>
22	23	24	25	26
<p>こうやどうふのもの さほみそ カツ</p> <p>ごはん たまねぎと じゃがいもの みそじる</p>	<p>レモンふうみ サラダ ぎょうざ(2こ)</p> <p>ごはん しお ラーメン スープ</p>	<p>レモンゼリーの フルーツ あえ ドライカレー</p> <p>ナン ほうれんそう ニョッキスープ</p>	<p>セミノール れんこん きんぴら とりにくの しおこうじ やき</p> <p>ごはん さけの つみれ じる</p>	<p>わかめの ちゅうか サラダ はるまき</p> <p>ごはん えびいり はつぼうさい スープ</p>
<p>ごはんをよくかんでみると、だんだんあまくかんでいきます。これは、だえきにふくまれるアミラーゼというこうそのはたらきで、おこめのでんぷんがぶんかいされるためです。よくかむと、食べものの味(あじ)がよくわかります。</p>	<p>はしをしょうずにもつことができますか? 正(ただ)しくはしもてると、今日のきゅう食(きゅうしょく)のえだまめやコーンなど小さなものをつまめることができたり、じょうずに食べることができたり、おかずやごはんをさいごの1つぶまで食べられるように、はしをしょうずにもつてみましょう。</p>	<p>「ドライカレー」とは、ひきにくのカレーです。ナンといっしょによくかんで食べてください。そして、スープに入っている「ニョッキ」とは、じゃがいもとこむぎこをまぜて作ったイタリアの pasta の仲間(なかま)です。ほうれんそうをねりこんだきれいなみどり色のニョッキです。</p>	<p>今日のとりにくは、八まん平市(はちまんへいし)の「しおこうじ」という調味料(ちやうみりょう)につけてごんでやきました。しおこうじは、こめこうじとお、水(みづ)だけでつくる発酵(はつこう)調味料(ちやうみりょう)です。にくやさかなにつけこむと、やわらかくなり、うまみがあります。こうかがあります。</p>	<p>食事(しょくじ)のまえ、食事(しょくじ)のあとにあいさつをしていますか? 「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつも「食事(しょくじ)のマナー」のひとつです。きゅう食(きゅうしょく)を食べるときだけでなく、お家(うち)や外(そと)で食事(しょくじ)をするときも、心をこめてあいさつができるといいですね。</p>
29	30	31	はやおき はやね あさごはん	
<p>ホイコーロー ユーリンチー</p> <p>ごはん ちゅうか わかめ スープ</p>	<p>こんさいの ごま サラダ わふう ハンバーグ</p> <p>ごはん なめこじる</p>	<p>ミニ アセロラ ゼリー やきそば やさいのため メンチカツ</p> <p>ロングライフ コッパン さけと コーンの スープ</p>		
<p>とりにくは、部位(ぶい)によって味(あじ)や食感(しょくかん)にちがいががあります。たとえは、ムネにくは、しほりがすくないのでさっぱりした味、モモにくはよくうごばしよなので、しっかりと食感(しょくかん)で味(あじ)にもコクがあります。今日のユーリンチーはどの部位(ぶい)をつかっているかな? 味(あじ)わってみましょう。</p>	<p>きゅう食(きゅうしょく)では、いろいろなしゅんのみそしるがあります。みそしるは、中(なか)に入れるものを工夫(くふう)することで、えいよのバランスがよくなります。「みそしる一杯(いっぱい)三里(さんり)の力(ちから)」(といっぱい)ということわざがあるように、えいようがしっかりとれる料理(りょうり)のひとつです。</p>	<p>今日のメンチカツは、いわてけんさんの「じゅんじょうぶた」というぶたにくをつかつたメンチカツです。ジューシーでふつふつとした食感(しょくかん)があります。たべものいのちにかんしやして、まいにちの食事(しょくじ)をおいしくいただきます。</p>	<p>★朝(あさ)の光(ひかり)を感じると、体(からだ)の中で目(め)をさます物質(ぶつしつ)が出て、日中(ひちゆう)に活動(かつどう)しやすくなります。</p> <p>★睡眠(すいみん)は、疲れをとったり体を成長(せいちょう)させたりします。夜(よる)は早く寝(ね)て十分な睡眠(すいみん)をとみましょう!</p> <p>★夕食(ゆじゆう)でとったエネルギーは、朝(あさ)には残(のこ)っていません。午前中(ごぜんちゆう)や午(ひる)に活動(かつどう)するためには毎日(まいにち)朝食(ちやうしょく)をとることが大切です。</p>	