

給食献立 一口メモ 2023年 6月

日 曜日	献立	今日のお話	
<p>1日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 とりにく しろ 鶏肉と白いんげんの に トマト煮 だいこん 大根のサラダ</p>	<p>食育月間</p>	<p>毎年6月は食育月間です。「毎日の食事をしっかりとる」「苦手な食べ物を少しずつ食べてみる」「食事前の手洗いをていねいにする」「家での食事づくりにかわる」など、自分の食生活や食べ方について振り返り、できそうなことにチャレンジしてみる良い機会です。暑さもだんだん厳しくなってきました。6月も、しっかり食べて、元気に過ごせますように。</p>
<p>2日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 あつあつ 厚揚げのみそだれかけ こまつな あもの 小松菜とコーンの和え物 じる ビーフン汁</p>	<p>ビーフン</p>	<p>ビーフンは、米から作られた麺です。乾燥させてあるので、調理するときには、ゆでたり、もどしたりしてから使います。ゆでたビーフンを冷やして、野菜と和えるとサラダに、もどしたビーフンと野菜を炒めると、炒めビーフンになります。今日は、野菜と一緒に汁に入れてみました。</p>

<p>5日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 根菜のそぼろ煮 かみかみ和え</p>	<p>歯と口の 健康週間</p>	<p>6/4～6/10は「歯と口の健康週間」です。この週間にあわせ、給食では、「しっかりとかんで食べる」ことをテーマに、かみかみメニューをとり入れています。よくかむためには、かみごたえのある食べ物を食べるのもひとつの方法ですが、普段から、「料理を少しずつ口に運び、ていねいにかむ」ということを意識していくことも大切です。</p>
<p>6日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 赤じそ和え もずく汁</p>	<p>豚肉の しょうが炒め</p>	<p>豚肉のしょうが炒めは、豚肉と玉ねぎを炒めた後、おろししょうが、すりおろした玉ねぎ、はちみつ、みりん、しょうゆを合わせた調味料を入れ、炒めて作ります。 豚肉には体の疲れをとってくれるビタミンB1が含まれています。 ビタミンB1は玉ねぎやにんにくなどと一緒に食べると、体に吸収されやすくなりますよ。</p>
<p>7日 (水)</p>	<p>中華おこわ 牛乳 バンバンジー 青菜とうずら卵のスープ (小中)かみかみ大豆</p>	<p>おこわ</p>	<p>おこわとは、もち米を食材と炊いたごはんのことです。給食では、焼き豚やたけのこを入れて、中華おこわにしました。おこわは、ふつうのご飯よりももちもちとしているので、かみかみメニューにもぴったりのです。 ちなみに、宇宙食にもおこわがあります。驚きですね。</p>
<p>8日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 シーフードシチュー 夏みかんサラダ 甘辛ごぼう</p>	<p>甘辛ごぼう</p>	<p>甘辛ごぼうは、かみかみメニューのひとつです。名前の通り、ごぼうを甘辛く味付けをした料理です。 かみごたえがあるように、ごぼうを少し厚めに切ってから、油で揚げています。 「ひと口30回くらいかむ」を意識しながら、おいしく味わってもらえるとうれしいです。実際に30回かんでみると、とても時間がかかることもわかりますね。</p>
<p>9日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 鱈の梅焼き 荻わかめのきんぴら みそけんちん汁</p>	<p>梅干し (クイズ)</p>	<p>6月は梅が実るころです。クイズです。梅干しを作るときに無くてはならないものは、梅の実と塩と何でしょう。 ①しょうゆ ②太陽 ③トマト 答えは②の太陽です。梅の実に塩をふりかけて置いた後、太陽が当たる場所に干して作ります。 梅干しには、疲れをとる、消化を助ける、食欲を出させるなど、素晴らしい働きがたくさんあるので、1日の始まりに食べておくと、体調をくずすことなく、元気に過ごすことができると昔から伝えられていますよ。</p>

<p>12日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 鶏のすき焼き風 ブロッコリーの五色和え</p>	<p>ブロッコリー</p>	<p>ブロッコリーのたくさんとれる季節です。それに合わせて、安芸高田市内でとれたブロッコリーが入った和え物を作りました。全部で約270株のブロッコリーを使っています。洗う前に、食べやすい大きさに切り分けるのですが、この作業をふたりに行っていきます。その後ていねいに3回ずつ洗って、ようやくでる作業が始まります。たくさんの手間と時間をかけて、みなさんの元に届けられているのですね。</p>
<p>13日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 いかの照り焼き みるくおから 麩とえのきのみそ汁</p>	<p>いか</p>	<p>いかの足が何本あるか知っていますか。実は、8本なのです。いかには、8本の短い足と2本の長い腕があります。この2本の腕を使ってエサをつかまえて食べます。よく見てみると、長さだけでなく、きゅうぱんの付き方も違っています。 今日は、下味をつけて焼いたいかに甘辛いたれをかけて照り焼きにしました。</p>
<p>14日 (水)</p>	<p>ビーンズカレーライス 牛乳 チーズサラダ 小玉すいか</p>	<p>すいか</p>	<p>すいかには、5kgを超える大玉すいか、大きくても2kgくらいの小玉すいかがあります。 今日のすいかは、小玉すいかです。小さいので冷蔵庫に入れたり、買って帰ったりしやすいです。皮が薄いので、食べられる部分が多く、甘味があります。 すいかの約90%は水分です。暑い今の時期にすいかで水分補給をするのもいいかもしれませんね。</p>
<p>15日 (木)</p>	<p>ごはん(少なめ) 牛乳 小イワシの米粉揚げ 小松菜とひじきのサラダ かきたまうどん</p>	<p>小イワシ (クイズ)</p>	<p>小イワシは広島県を代表する小魚で、毎年6月10日になると漁が解禁されます。ここでクイズです。 身が引き締まった新鮮な小イワシはとてもおいしく、高級魚のようだといわれることから、「7回洗えば〇〇の味」と言われます。〇〇に当てはまるものは次の内どれでしょう。 ①鯛 ②タコ ③牡蠣 答えは①の鯛です。洗えば洗うほど透き通ったきれいな身になります。</p>
<p>16日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 中華五目豆腐 チンゲン菜の中華和え</p>	<p>チンゲン菜</p>	<p>チンゲン菜は、白菜の仲間です。茎も柔らかく、味にくせが無いので、いろいろな料理に使いやすい野菜です。加熱してもきれいな緑色なので、料理に彩りを加えてくれます。 今日はチンゲン菜を使って、中華和えを作りました。コーンの黄色とチンゲン菜の緑色、にんじんのオレンジで色鮮やかですね。</p>

<p>19日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 野菜と肉団子のスープ煮 豆と海藻のサラダ (中) あじさいゼリー</p>	<p>てあら 手洗い (中学生は) <u>20日を読んでく ださい</u></p>	<p>いろいろなところをさわっている手には、目で見える汚れだけではなく、目には見えないバイキンもついています。 そのままの手で食べ物にさわるとお腹が痛くなるかもしれません。給食を食べる前には、石けんで手をよく洗い、きれいなハンカチでふくといいですね。</p>
<p>20日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め ばんさんすう (小) あじさいゼリー</p>	<p>あじさいゼリー (中学生は) <u>19日を読んでく ださい</u></p>	<p>6月の季節の花といえばあじさいですね。あじさいは「安芸高田市の花」としても親しまれています。今日はぶどうジュースとナタデココを使って、あじさいをイメージしたゼリーを作りました。朝一番に、大きな釜でゼリーの液を作り、カップにつき分けまます。つき分ける時にやかんを使うと、小さなカップにも、こぼさずに入れることができます。同じくらいの量になるよう気をつけながら、素早くつき分けていきます。</p>
<p>21日 (水)</p>	<p>ふきごはん 牛乳 鶏のから揚げ 切り昆布の炒り煮 豆腐汁</p>	<p>ふき</p>	<p>ふきは日本生まれの山菜で、独特な香りとはろ苦さが特徴です。日本全国の野山に、自然に生えています。平安時代には、人の手による栽培も始められたようです。給食では毎年、安芸高田市内でとれたふきを使って、ふきごはんを作っています。ところで、「おべんとうばこのうた」の中に、「すじのとあったふーき♪」というフレーズがありますよね。この歌のように、ふきにはすじがあるので、まずはゆでてすじを取り除いてから、料理に使います。</p>
<p>22日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 新じゃがいものうま煮 野菜のおかか和え</p>	<p>食べ物 (クイズ)</p>	<p>クイズです。今日の給食には、フランス語で「大地のりんご」と呼ばれている食べ物を使っています。それは、次の内どれでしょう。 ①にんじん ②じゃがいも ③玉ねぎ 答えは、②のじゃがいもです。今日の給食には、新じゃがいもを使っています。新じゃがいもは、普通のじゃがいもと比べて、水分が多いのでしっとりとしていますよ。</p>
<p>23日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 ホキのコーンマヨ焼き ツナサラダ レタスのスープ</p>	<p>ツナ</p>	<p>日本でツナは、ツナ缶を指すことが多いです。しかし、英語でtunaというと、ツナ缶のことではありません。マグロやカツオのことを指します。そのため、お店で売っているツナ缶はマグロを使っているものだけでなく、かつおを使っているものもあります。給食では、マグロから作られているツナを使っています。</p>

<p>26日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 がんと野菜のそぼろ煮 きゅうりの酢のもの くるみちりめん</p>	<p>ちりめんじゃこ</p>	<p>くるみちりめんに使っている小さい魚がちりめんじゃこです。ちりめんじゃこは、いわしの子どもをゆで、干したものです。 給食センターでは、ちりめんじゃこを使う日の前に、他に異物はいっていないか確認をしたものを調理に使っています。</p>
<p>27日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 鱈フライ 切り干しとツナの和え物 どさんこ汁</p>	<p>あじ 鱈 (クイズ)</p>	<p>あじは、6月～8月にかけて旬をむかえる魚です。それではクイズです。「あじ」と呼ばれるようになった由来は次のうちどれでしょう。 ① 見た目が青く、身は淡いピンク色で、あじさいの花のようだから。 ② アジアの国々に面した海を泳ぎ回っていて、アジアの人たちに親しまれているから。 ③ あじがとても良いから。 答えは③のあじがとても良いからです。グルタミン酸やイノシン酸などうま味の素がたくさん含まれているおいしい魚です。</p>
<p>28日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 豚肉とチンゲン菜の オイスターソース炒め 豆腐のピリ辛スープ 冷凍みかん</p>	<p>とうぼんじやん 豆板醤</p>	<p>豆腐のピリ辛スープには、豆板醤を使っています。豆板醤は、中国料理に欠かせない調味料のうちのひとつで、日本のみそと似ています。日本のみそは、大豆から作りますが、豆板醤はそら豆から作ります。唐辛子もいれるので、ピリツとした辛さがうまれます。豆腐のピリ辛スープは、辛いものが苦手な人も食べられるように豆板醤を少しだけ入れているので、安心してくださいね。</p>
<p>29日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 鶏肉の香り焼き じゃがいもとアスパラガスの サラダ ミネストローネ</p>	<p>アスパラガス</p>	<p>3月から4月頃にかけてとれるアスパラガスのことを「春芽」と呼びますが、今の時期にとれるアスパラガスは、「夏芽」と呼ばれます。夏のアスパラガスは、春のものに比べると細めで、シャキシャキとした食感があり、歯ごたえを楽しむのにもぴったりだそうです。</p>
<p>30日 (金)</p>	<p>他人どんぶり 牛乳 高野豆腐のごま和え</p>	<p>こうや豆腐 高野豆腐 (クイズ)</p>	<p>クイズです。高野豆腐の仲間は次の内どれでしょう。 ① 卵豆腐 ② 油揚げ ③ 杏仁豆腐 答えは②の油揚げです。高野豆腐と油揚げは豆腐から作られる食べ物です。油揚げはうすく切った豆腐を油で揚げて作ります。高野豆腐は豆腐を冷凍して水分を抜いて作るため、凍り豆腐とも呼ばれています。 今日のごま和えには、細く切った高野豆腐を使っていますよ。</p>