

給食献立 一口メモ 令和4年(2022年)6月

日 曜日	献立	今日のお話	
1日 (水)	ごはん 牛乳 アリゾナステーキ コーンポテト マカロニスープ	食育月間	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。
2日 (木)	ビビンパ 牛乳 わかめスープ 冷凍みかん	ビビンパ (クイズ)	ビビンパは韓国のごはん料理です。ビビンパの「パ」は「ごはん」という意味ですが、「ビビン」はどういう意味でしょう。①食べる ②混ぜる ③かける 答えは②の「混ぜる」です。ビビンパは、ごはんの上に炒めた肉や野菜のナムルなどを彩りよくのせ、スプーンで混ぜながら食べるごはんです。ナムルに入っているもやしは、大豆もやしです。いつものもやしと違って豆の風味が感じられて食べごたえがありますね。
3日 (金)	ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ 昆布和え 豆腐のみそ汁	昆布	今日は、塩昆布の入った和え物です。塩昆布は、細く切った昆布を砂糖・しょうゆ・みりんなどでやわらかく煮て、最後に塩をまぶしたものです。塩昆布自体に味がついているので、その味を使って、キャベツやにんじんに味つけをしています。昆布には、グルタミン酸といううま味成分が含まれているので、そのうま味も加わって、よりおいしい和え物になります。

<p>6日 (月)</p>	<p>梅しごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 かみかみ和え (小中)かみかみ大豆</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>7日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう ピリ辛きゅうり 相性汁</p>	<p>チキンチキン ごぼう& ピリ辛きゅうり</p>	<p>チキンチキンごぼうは、かみかみメニューのひとつです。名前の通り、チキン（鶏肉）とごぼうが入った料理です。しっかりとかんで食べてほしいので、ごぼうは少し厚めに切ってから、油で揚げています。ピリ辛きゅうりも、いつものサラダや和え物のときに比べて、きゅうりを大きめに切っています。「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>8日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 野菜とちくわの和え物 くるみちりめん</p>	<p>かつお節 (クイズ)</p>	<p>野菜とちくわの和え物は、仕上げにかつお節をたっぷりに加え、そのうま味も生かして味付けをしています。今日は、かつお節に関するクイズです。「少しも油断できない」という意味の、「<input type="text"/>」にかつお節ということわざがあります。さて、<input type="text"/>に入る動物の名前は次のうちどれでしょう。①猫 ②犬 ③魚 答えは①の猫です。かつお節は猫の大好物で、それがそばにあると、いつ食べられてしまうか油断ができないことを意味しています。</p>
<p>9日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 鯖のカレー焼き 大根のかりぼり漬け もずく汁</p>	<p>鯖の カレー焼き</p>	<p>鯖のカレー焼きは、うすく塩味がついた鯖に、小麦粉とカレー粉を合わせたものをまぶして焼いたものです。カレー粉の風味が鯖の臭みをやわらせてくれて、とても食べやすくなります。鯖には、脂肪が多くふくまれているので、油を使わなくても、こんがりと香ばしく焼き上がります。</p>
<p>10日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 八宝菜 ささみともやしのサラダ</p>	<p>うずら 卵</p>	<p>八宝菜に入っている食材のひとつがうずら卵です。ところで、うずら卵の生産量日本一の県は、次のうちどれでしょう。①愛媛県 ②愛知県 ③宮崎県 答えは②の愛知県です。日本で食べられているうずら卵の約6割が愛知県産のもので、給食で使っているうずら卵も愛知県産です。愛知県で、うずらがたくさん飼われるようになった理由としては、気候が温暖でうずらを育てやすい環境であることや、にわとりの飼育がもともと盛んな地域だったことなどがあげられています。</p>

<p>13日 (月)</p>	<p>ハヤシライス 牛乳 お豆のサラダ</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サラダを作りました。全部で約200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、この作業をふたりで1時間半くらいかけて行っています。その後ていねいに3回ずつ洗って、ようやくゆ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>14日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 鶏の照り焼き 広島菜とじゃこの炒め物 具だくさん汁</p>	<p>広島菜</p>	<p>広島菜漬は、日本の三大菜漬のひとつです。広島菜は、もともと京都で手に入れた野菜を広島にも持ち帰り、栽培するようになったのが始まりとされています。そのため最初の頃は、「京菜」と呼ばれていたそうです。「広島菜」と正式に呼ばれるようになったのは、今から90年くらい前からです。広島市の安佐南区川内は、広島菜の産地として有名です。</p>
<p>15日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ 小玉すいか</p>	<p>すいか (クイズ)</p>	<p>給食で初めてすいかを出しました。すいかといっても、少し小さめの小玉すいかです。皮が薄くて甘みが強く、とても食べやすいすいかです。それではクイズです。英語ですいかのことを何というでしょう。 ①ウオーターメロン ②ストライプメロン ③サマーメロン 答えは①のウオーターメロンです。ウオーターは水という意味。水分がたっぷりみずみずしい様子を表しています。</p>
<p>16日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 柳川風煮 わかめとかにかまの和え物</p>	<p>柳川風煮</p>	<p>どじょうとごぼうを甘辛く煮て、卵でとじた柳川鍋という料理があります。今日はどじょうのかわりに、豚肉を使った料理なので、柳川風煮という名前がつけられています。ごぼうの他にも、食物せんいがたっぷりの糸こんにゃくなども入っているので、食べるとおなかの調子もよくなりそうです。</p>
<p>17日 (金)</p>	<p>ふきごはん 牛乳 小いわしの米粉揚げ ほうれん草のごま和え じゃがいものみそ汁</p>	<p>ふき</p>	<p>ふきは日本生まれの山菜で、独特な香りとほろ苦さが特徴です。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、「すじのとおったふーき♪」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>20日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 豚しゃぶ&ゆで野菜 ミネストローネ</p>	<p>豚しゃぶ& ゆで野菜</p>	<p>しゃぶしゃぶは、もともと鍋料理ですが、火を通した肉と野菜を合わせて、サラダのようにして食べる食べ方もあります。今日は、ゆでた野菜に、炒めて味つけした豚肉を合わせて味わうメニューです。しゃぶしゃぶなので、豚肉はいつもよりうすめにスライスしてもらいました。しょうゆと砂糖・みりん・酢を使って、さっぱりとした味つけにしています。お肉と合わせると、野菜がもりもり食べられそうですね。</p>
<p>21日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 いかの香り焼き 夏みかんサラダ 豆乳スープ</p>	<p>夏みかん</p>	<p>さわやかな香りの夏みかん。名前に「夏」がついていますが、収穫されるのは1月～3月頃です。その後、涼しい場所にしばらく置いておくことで、酸味がやわらいで、食べやすくなるそうです。今日は、缶詰の夏みかんを使っているの、甘味も増して、より食べやすいと思います。</p>
<p>22日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 鶏のすき焼き風 切り干し大根とじゃこの和え物 (小) あじさいゼリー</p>	<p>あじさいゼリー (中学生は 27日を読んでく ださい)</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す。つぎ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、素早くつぎ分けていきます。</p>
<p>23日 (木)</p>	<p>ごはん(少なめ) 牛乳 揚げぎょうざ ブロッコリーの中華和え ちゃんぽん麺</p>	<p>ちゃんぽん麺</p>	<p>「ちゃんぽん」というのは、「さまざまな物を混ぜることや、その混ぜた物」のことです。ちゃんぽんと呼ばれる麺料理は、長崎が有名ですが、それ以外の九州各地や、滋賀県・愛知県・秋田県などでも作られているようです。沖縄県にも「ちゃんぽん」がありますが、沖縄県のちゃんぽんは、麺料理でなく、ごはんの上に炒めた野菜の卵とじがのっているそうです。</p>
<p>24日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 鱈の梅焼き みるくおから かきたま汁</p>	<p>梅</p>	<p>6月は、梅が実る頃です。梅に関することわざのひとつに、「梅はその日の難のがれ」ということわざがあります。梅干しを食べておくと、その日1日、災難から逃れられるという意味です。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きたのです。</p>

<p>27日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 きゅうりの酢のもの (中)あじさいゼリー</p>	<p>たまねぎ <u>(中学生は 22日を読んで ください)</u></p>	<p>給食でもおなじみのたまねぎですが、今年は、生産量日本一の北海道でたまねぎが不作となり、出回る量も少なく、値段が上がるなど、心配な状態が続いています。給食では、これからの時期、安曇高田市内でとれたたまねぎを、たくさん使うことにしています。地元でとれたものを地元でおいしく食べられるのは、とてもありがたいことです。大切に食べたいですね。</p>
<p>28日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 鱈のフライ あらめの炒り煮 小松菜のすまし汁</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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>③ あじがとても良いから。</p> <p>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>29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 豆腐ともやしの中華スープ</p>	<p>オイスター ソース</p>	<p>オイスターソースは、中国生まれの調味料で、「オイスター」というのは「かき」のことです。日本では別名「かき油」とも呼ばれています。その名の通り、かきを原料にしているソースで、かきのゆで汁を煮詰めたものに、砂糖や塩・酢・でんぷんなどを加えて作られています。中華料理の炒め物などによく使われます。焼きそばの味つけに使うのもおすすめです。</p>
<p>30日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 ハーブチキン アスパラガスのサラダ キャベツと玉ねぎのスープ</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、歯ごたえを楽しむものにもぴったりだそうです。</p>