



# 5月のはいぜん表

伊万里市学校給食センター

		<p>12日(月)</p> <p>★ハッピーにんじん</p> <p>小皿 コールスローサラダ</p> <p>麦ごはん</p> <p>★ ハヤシライス</p>	<p>食事のあいさつについて</p> <p>みなさん、食事のあいさつをしていますか？私たちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。また、生産者や料理を作ってくれた人たちなど、さまざまな人々の手加わって、毎日の食卓に料理がならんでいます。食事をするときには、感謝の気持ちを忘れないようにし、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。そして苦手な食べ物がある場合には一口でも挑戦して、できるだけ食べるように努力をしてみましょう。</p>
<p>1日(木)</p> <p>こどもの日行事食</p> <p>こどもの日デザート</p> <p>キャベツとみかんのサラダ</p> <p>ちくわの新茶揚げ 小1こ 中2こ</p> <p>わかめごはん</p> <p>沢煮椀</p>	<p>端午の節句(たんごのせっく)行事食</p> <p>5月5日は「こどもの日」です。五節句の一つである「端午の節句」の日です。江戸時代からある行事で、こどもの健やかな成長を願ってお祝いします。若葉が映える4月から5月にかけては、茶摘みの時季でもあります。特に新茶には、お茶の栄養がたっぷり含まれています。機会があれば、風味豊かな新茶を味わいましょう。今日の給食は新茶の時季にちなんで、お茶の葉を粉にした抹茶を衣に入れた、抹茶揚げです。</p>	<p>13日(火)</p> <p>三色和え</p> <p>春巻き</p> <p>ごはん</p> <p>中華丼の具</p>	<p>ごはんで栄養バランスをアップ!!</p> <p>みなさんが毎日食べているごはんの主成分は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。また、良質のたんぱく質や脂質、亜鉛(あえん)、ビタミンB1などを含んでいます。ごはんは味が淡泊なため、いろいろな料理に合います。ごはんを中心にして、和食、洋食、中華などのバラエティーに富んだ食事が楽しめます。また、日本ではごはんとおかずを交互(こうご)に食べる習慣があり、たんぱく質や脂肪のとりすぎを防いでくれます。給食の量くらいのごはんを朝ごはんからしっかり食べましょう。</p>
<p>2日(金)</p> <p>ツナときゅうりの和え物</p> <p>チンジャオロースー</p> <p>麦ごはん</p> <p>つくね入り中華スープ</p>	<p>チンジャオロースーについて</p> <p>今日の給食はチンジャオロースーです。中華料理(ちゅうかりょうり)の一つで、ピーマンと細切りにした肉と一緒に炒めた料理です。チンジャオロースーの「チンジャオ」はピーマンを意味する言葉で、「ロースー」は細切りにした肉という意味です。苦手な人も多いピーマンですが、含んでいるビタミンCの量は、野菜の中ではトップクラスです。ピーマンは緑色をしています。しっかり熟(じゅく)すと赤色になります。赤色のピーマンは甘みが強くなり、ビタミンCの量も倍に増えます。</p>	<p>14日(水)</p> <p>スパゲティソテー</p> <p>鶏肉のカレー焼き</p> <p>ごはん</p> <p>野菜スープ</p>	<p>献立表について</p> <p>毎月献立表を配っていますが、「今日の給食にかな？」と献立名を見るだけでなく、「材料名と体の中の働き」ところも見てください。食べ物は働きによって3つに分けられます。1つは、骨や血、筋肉など体を作ってくれる食べ物で、牛乳や肉、卵、豆腐などです。2つ目は、力や体温などのエネルギーになる食べ物で、ごはんやパン、いも、油などです。3つ目は、体の調子を整える食べ物で、野菜や果物、きのこなどです。使われている食べ物がどんな働きをするのかわかります。いろいろな食べ物の働きを知りましょう。</p>
<p>7日(水)</p> <p>ごはんに混ぜて食べましょう</p> <p>担々飯の具</p> <p>シューマイ(2こ)</p> <p>ごはん</p> <p>もずくスープ</p>	<p>牛乳の栄養について</p> <p>牛乳は、たんぱく質、脂質、炭水化物の三大栄養素、そしてカルシウム、ビタミンA、B2など私たちが健康に生きていく上で必要な栄養素をバランスよく含んだ飲み物です。そして牛乳に含まれるこれらの栄養素は丈夫な骨を作ってくれる材料でもあります。実は、骨の中のカルシウムの量は20歳ごろがピークで、あとは減っていき、徐々に骨が弱くなっていくと言われています。ですから、20歳までに「骨貯金」をしていきましょう。骨貯金に最も適した時期は成長期の骨が増えていくときと言われています。まさに、今のみなさんたちの時期にしっかりカルシウムを含んだ牛乳などの食品をとり、骨貯金しておくことが将来のみなさんたちの健康につながっていくのです。</p>	<p>15日(木)</p> <p>さばのみりん漬け焼き</p> <p>ごぼうのしぐれ煮</p> <p>ごはん</p> <p>こまつなのみそ汁</p>	<p>魚の脂(あぶら)について</p> <p>魚には、成長期のみなさんにとって大切なたんぱく質という栄養素がたくさん含まれています。またそれだけでなく、魚の脂には、血管に脂肪がたまらないようにする働きや、血液がドロドロになるのを防ぐ働きもあります。そのため、肉と魚をバランスよく食べることが大切です。今日の給食のさばにも、体に良い脂がたくさん含まれています。魚が苦手な人も少しずつでも食べてくださいね。</p>
<p>8日(木)</p> <p>手作りふりかけ</p> <p>鶏肉の塩こうじ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>肉じゃが</p>	<p>新じゃがについて</p> <p>「新じゃが」の美味しい季節です。収穫したばかりの「新じゃが」は、皮がうすくてやわらかいのが特徴です。「新じゃが」の収穫は、九州地方で3月初めから6月まで出回ります。じゃがいもには、体にとって熱や力となるでんぷんがたくさん含まれていますが、野菜と同じようにビタミンB群やビタミンCも多いので、体にとってもよい食べ物です。ただ、春先に出てくる青い芽のところには「ソラニン」という毒があるので、しっかり取り除いて料理に使ってください。今日は旬のじゃがいもを肉じゃがにしました。</p>	<p>16日(金)</p> <p>エッグケア</p> <p>シシリアン(焼肉)</p> <p>シシリアン(野菜)</p> <p>ごはんの上に焼肉と野菜をのせ、マヨネーズをかけて食べてください。</p> <p>麦ごはん</p> <p>わかめとチンゲン菜のスープ</p>	<p>シシリアンライスについて</p> <p>シシリアンライスは約50年前、佐賀市中心の商店街にある喫茶店で誕生した料理と言われています。ごはんの上に炒めた肉と野菜をのせ、マヨネーズをかけた料理です。名前の由来は、そのころ流行していた「ゴッドファーザー」という映画を撮影していた場所がシチリア島だったので、シチリアからシシリアンライスと名づけられたのではと言われています。ごはんにも具を盛り付けていただきます。</p>
<p>9日(金)</p> <p>ふるさと食材伊万里の日</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>コロッケ</p> <p>ピースごはん</p> <p>新玉ねぎのみそ汁</p>	<p>たまねぎについて</p> <p>4月から6月は「新たまねぎ」が美味しい季節です。古代エジプト文明のピラミッドを作った人達は、たまねぎを食べて力をつけていたと言われています。また、ペルシャ(現在のイラン)やインドでは、食べるだけでなく、たまねぎの薄皮で更紗という布を美しい金色や褐色に染めていたそうです。たまねぎが日本に入ってきたのは明治時代の初めて、形からたまねぎと名づけられました。やわらかく、甘みが強い「新たまねぎ」をみそ汁の具にしました。味わっていただきます。</p>	<p>19日(月)</p> <p>★ハッピーにんじん</p> <p>小皿 アスパラガスのサラダ</p> <p>麦ごはん</p> <p>★ ポークカレー</p>	<p>しっかり食べて、元気な体をつくろう!</p> <p>食べ物は、体の中でさまざまな働きをします。病気をしない体、少しぐらい疲れていても、すぐ元を取り戻す体、それらはみんな毎日の食事が関係しています。人は、じっとしていたり、寝ている間でもエネルギーを使っています。そして、運動をすると特に、多くのエネルギーを使います。使ったエネルギーを食事からとらないと、体に必要な栄養素が不足して、疲れがたまったり、けがの元になったりするので、栄養バランスのとれた朝・昼・夕の3回の食事をしっかりととりましょう。</p>





# 5月のはいぜん表

伊万里市学校給食センター

<p>20日(火)</p> <p>いわしのしょうが煮 鶏肉とピーマンの炒め物</p> <p>ごはん みそけんちん汁</p>	<p><b>食事のマナーについて</b></p> <p>食事マナーは、自分自身がスムーズに気持ちよく食事をしたり、周りの人をいやな気持ちにさせないためにとっても大切です。特に次のことに気を付けましょう。</p> <p>①姿勢を正しましょう。テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、背筋を伸ばしましょう。</p> <p>②はしを正しく持ちましょう。下のはしは、動かさず、人差し指と中指で上のはしを動かしましょう。</p> <p>③食器をもって食べましょう。茶わんやおわんを持って食べると姿勢がよくなり、食べこぼしも防げます。</p> <p>④ごはんとおかずを交互に食べましょう。</p>	<p>28日(水)</p> <p>チキン照り焼きパティ ポテトサラダ</p> <p>ごはん 豆乳スープ</p>	<p><b>スタミナをつける肉について</b></p> <p>ハム、ベーコン、ウインナーを作るための肉は牛肉、豚肉、鶏肉のうち、どの肉だと思えますか？正解は「豚肉」です。豚肉を塩などで味付けし、蒸す・ゆでる・くんせいという方法で熱を通し、乾燥、冷やすという順番で作られます。ポテトのソテーはウインナーを使っています。豚肉には疲れをとるビタミンB1という栄養が、牛肉や鶏肉より多く含まれています。疲れている時やスタミナをつけたい時に、豚肉を食べるのはおすすめです。</p>
<p>21日(水)</p> <p>きゅうりのおかか和え チキンチキンごぼう</p> <p><b>味めぐり給食(山口県)</b></p> <p>ごはん おおひら大平</p>	<p><b>味めぐり給食～山口県の料理～</b></p> <p>5月の味めぐり給食は山口県の料理です。「大平」は山口県の東の地域に伝わる郷土料理で、おめでたい席に欠かせない料理です。「大きな平たい椀」が使われることから「大平」と呼ばれるようになったと言われていいます。鶏肉、高野豆腐、里芋、れんこん、にんじんという根菜を使った煮物です。「チキンチキンごぼう」は、山口市の小学校で1995年頃給食に家庭料理を取り入れようと各家庭に募集し、応募された一品で、その後山口県で人気の高い給食の献立になったそうです。</p>	<p>29日(木)</p> <p>ひじきの炒め煮 手作りトンかつ</p> <p>ごはん 新じゃがのみそ汁</p>	<p><b>とんかつについて</b></p> <p>今日の給食は手作りトンカツです。給食センターでどのようにトンカツが作られるのかお話しします。まず、小麦粉と水を混ぜたバター液というものを作ります。次に豚肉にしおこしょうで味をつけます。味をつけた豚肉をバター液にくぐらせ、最後にパン粉をしっかりとまぶします。パン粉をまぶしたら油であげて完成です。このような作り方で、約5000枚のトンカツを調理員さんが一つ一つ手作業で作ってくださいます。手作りのトンカツ、お味はいかがですか？</p>
<p>22日(木)</p> <p>かんころ煮 豚肉のみそ焼き</p> <p>ごはん すまし汁</p>	<p><b>わかめについて</b></p> <p>わかめは給食のすまし汁やまぜごはん、サラダなどに登場しますね。わかめは海の中で潮の流れに身を任せ、ゆらゆらとゆれながら育ちます。成長すると、長さは1～2m、はば40～50cm位にまで大きくなります。摘み取ったわかめは長持ちさせるためにお湯に通します。その時、色がうす茶色から緑色に変わります。骨や歯を丈夫にするカルシウムという栄養が多い食べ物です。食物繊維も多く含まれているので、腸をきれいにし、お腹をすっきりさせてくれる効果の高い食べ物でもあります。健康にとってもよい食べ物の一つです。</p>	<p>30日(金)</p> <p>さばのレモン揚げ煮 野菜のごま和え</p> <p>ごはん 肉団子汁</p>	<p><b>魚の血合い肉について</b></p> <p>今日はさばのレモンあげですが、さばには「血合い」という、魚の皮とうすい色の肉の間にある、赤黒い肉の部分が多くあります。この血合い肉の多い魚は、さばの他にかつお、いわし、まぐろ、さんまなどがいます。これらの魚は、長い距離を泳いだり、水面に近い所をよく動きまわったりするので、よく動かす肉は、血をいっぱい含んだ赤い色をしています。そこで赤身魚と呼ばれています。</p>
<p>23日(金)</p> <p>マカロニサラダ あじフライ</p> <p>ごはん コーンのスープ</p>	<p><b>パワーの源朝ごはんについて</b></p> <p>みなさん、朝ごはんを食べてきましたか？朝ごはんの働きは、主に3つあります。1つ目は、体や脳へエネルギーを補給してくれます。2つ目は、体に朝が来たことを知らせ、健康的な生活リズムをつくってくれます。3つ目は、体をウォーミングアップさせてくれます。朝ごはんを食べたり食べなかったり、または、少ししか食べていなかったりする生活を続けていると、なかなか体にエンジンがかからなくなってしまい、やる気も出ず、イライラしがちになるそうですよ。また、朝ごはんをきちんと食べている人ほどテストの成績がよい傾向がみられるそうです。早寝、早起きをしてしっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。</p>	<p><b>はしの持ち方 レッスン!</b></p> <p>えんぴつを持つように1本を持つ。 点線の部分にもう1本を入れる。</p> <p>上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう!</p>	
<p>26日(月)</p> <p>パリッシュ(中のみ)</p> <p>五目包子 小3まで1こ/小4から2こ</p> <p>キムタクチャーハンの具</p> <p><b>ごはんに入れて食べましょう</b></p> <p>麦ごはん ワンタンスープ</p>	<p><b>キムタクチャーハンについて</b></p> <p>今日の給食はキムタクチャーハンです。キムチとたくあんを豚肉やニラと一緒に炒めて、ごま油で香りを出しました。キムチとたくあんと一緒に入っているので、キムタクチャーハンという名前がついています。かめばかむほど味がするチャーハンです。キムチやたくあんなどのつけものは発酵食品(はっこうしょくひん)といい、おなかの調子を整えてくれる乳酸菌がたくさん含まれています。塩分のとりすぎに気を付けて、ごはんのおともや混ぜご飯、鍋物など、様々な料理のアクセントになる漬物を上手に活用するといいですね。</p>	<p><b>水は体内で おもに3つの大切な働きをしています! こまめに水分をとりましょう</b></p> <p><b>体温調節</b></p>	
<p>27日(火)</p> <p>白身魚天ぷら 磯香和え</p> <p>ごはん 筑前煮</p>	<p><b>食器のおき方・もりつけ方について</b></p> <p>お盆の上の食器のおき方があることを知っていますか。ごはんは左手前、汁物は右手前、その向こうにお皿のおかずを置きましょう。左利きの人はごはんと汁物が入れ替わります。和食の献立の時は主菜(魚、肉等のおかず)を上盛り付け、手前に添えの野菜を盛り付けます。洋食はその逆で、手前に主菜を、その向こうに副菜を盛り付けるのが基本です。食べる時は、茶わんとはしをきちんと持ちましょう。茶わんをもって食べることで、食べやすくなり、食べこぼしを防いだり、見た目も美しくなります。</p>	<p><b>体内の生化学反応に関わる</b></p> <p><b>栄養素や老廃物を運ぶ</b></p>	