



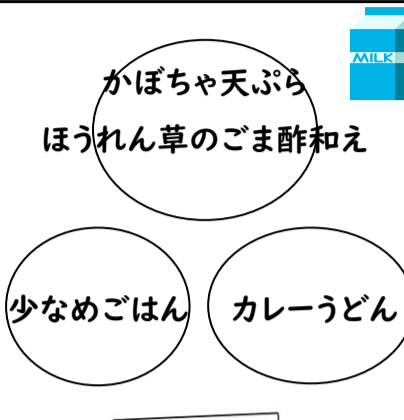
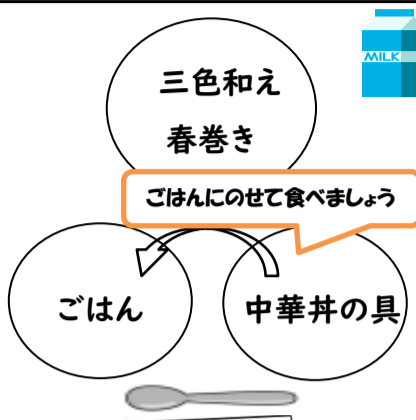
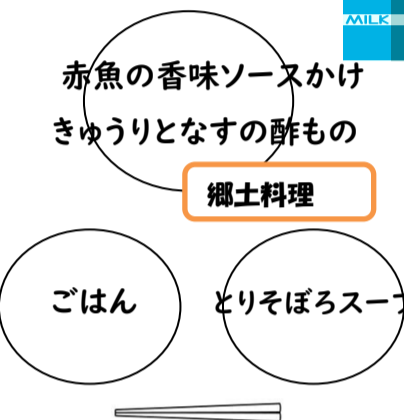
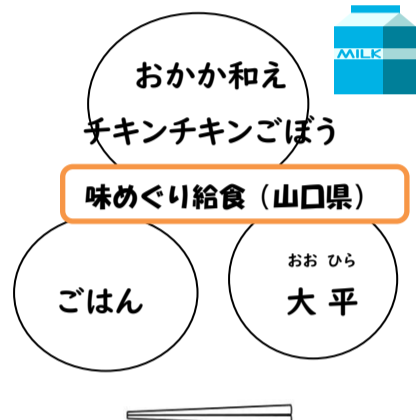
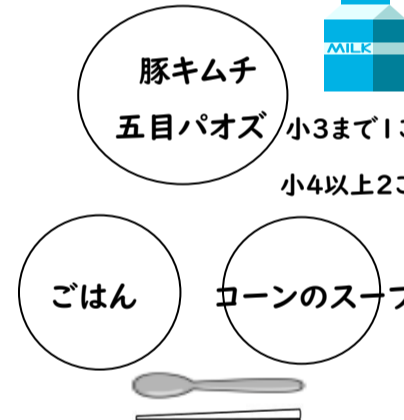
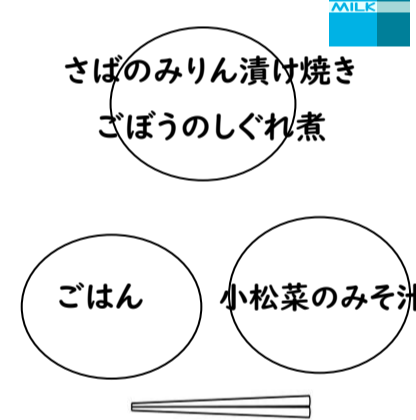
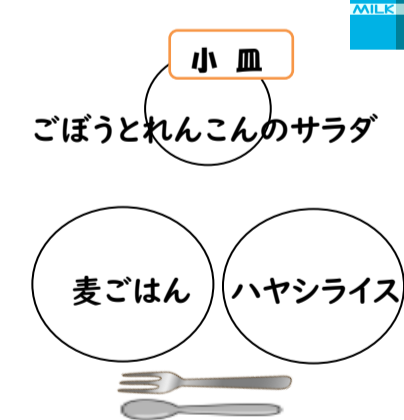
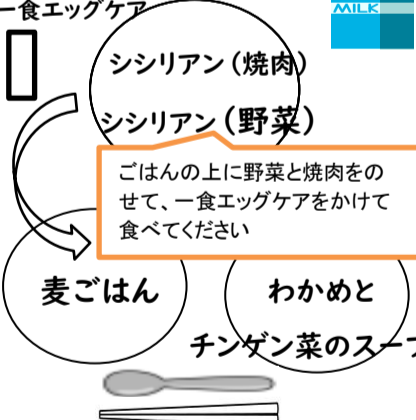
# 5月のはいぜん表

伊万里市学校給食センター

<p>1日(金)</p> <p>★ハッピーにんじん</p> <p>こどもの日デザート</p> <p>小皿</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>麦ごはん</p> <p>ポークカレー</p>	<p>ハッピーにんじん</p> <p>給食では毎月「ハッピーにんじん」の日があります。これまでに当たったことがありますか？これは、給食の時間が少しでも楽しくなるように、調理員さんが考えてくださった取り組みです。給食の時間を楽しむためには、落ち着いて食べる時間があることも大切です。みんなでルールを守り、すばやく協力して準備をしましょう。</p> <p>さて、5月5日は「こどもの日」です。この日は「端午の節句」といい、昔から子どもたちが元気に育つことを願う日でした。みなさんも給食をしっかり食べて、元気に育ってください。</p>	<p>13日(水)</p> <p>ちくわの新茶揚げ 小1こ 中2こ</p> <p>キャベツとみかんのサラダ</p> <p>わかめごはん</p> <p>さわにわん</p>	<p>ちくわの新茶揚げについて</p> <p>若葉が映える4月から5月にかけては、茶摘みの時季です。特に、新茶にはお茶の栄養がたっぷり含まれています。体を守る働きのあるビタミンや、元気を保つミネラルです。また集中力を高める成分を含み、勉強のときも役立つと言われていいます。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、「ちくわの新茶揚げ」です。味わっていただきましょう。</p>
<p>7日(木)</p> <p>豚肉のはちみつ照り焼き</p> <p>スパゲティソース</p> <p>ごはん</p> <p>野菜スープ</p>	<p>はちみつについて</p> <p>はちみつには、エネルギーのもとになる糖分や、体の調子をととのえるビタミン・ミネラルが含まれています。体の中で素早く力になるので、疲れた時にもおすすめです。料理に使うと、ほんのり甘くなるだけでなく、肉をやわらかくしたり、パンやお菓子をしっかりと仕上げたりする効果があります。少ない量でも味が良くなり、料理がおいしくなる自然の調味料です。おうちでも使ってほしいと思います。</p>	<p>14日(木)</p> <p>鶏肉の塩こうじ焼き</p> <p>手作りふりかけ</p> <p>ごはん</p> <p>肉じゃが</p>	<p>新じゃがについて</p> <p>新じゃがのおいしい季節です。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。新じゃがは、九州地方で3月から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、他の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、体にとっても良い食べ物です。ただし、春先に出てくる青い芽の部分には「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うことを覚えておきましょう。</p>
<p>8日(金)</p> <p>いわしのしょうが煮</p> <p>鶏肉とピーマンの炒め物</p> <p>ごはん</p> <p>みそけんちん汁</p>	<p>いわしについて</p> <p>いわしは、体に良い栄養がたっぷり入った魚です。骨や歯を強くするカルシウムや、頭のはたらきを助ける成分が多く含まれています。体をつくるたんぱく質や、血液のもとになる鉄分もとれます。小さな魚なので骨ごと食べやすく、元気に成長するためにぴったりの食べ物です。「いわしのしょうが煮」は骨までやわらかくて食べられますので、よくかんで味わいながらいただきます。</p>	<p>15日(金)</p> <p>ごはんのせて食べましょう</p> <p>坦々飯の具</p> <p>焼きギョーザ 小1こ 中2こ</p> <p>ごはん</p> <p>もずくスープ</p>	<p>「坦々飯(たんたんめし)」について</p> <p>坦々飯(たんたんめし)は、ひき肉や野菜をピリッとした味付けで炒め、ごはんのせて食べる料理です。もともとは中国の料理で、ごまの香りと、にんにく、しょうが、トウバンジャンを使った、少し辛い味に特徴があります。給食では辛み調味料のトウバンジャンの量をひかえていますので、ごはんといっしょに香ばしさとコクを楽しみながらいただきます。</p>
<p>11日(月)</p> <p>ふるさと食材伊万里の日</p> <p>コロケ</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>新玉ねぎのみそ汁</p>	<p>新たまねぎについて</p> <p>新たまねぎは水分が多くてやわらかく、辛みが少ないのが特徴です。血液をサラサラにする働きがある成分や、体の調子をととのえる栄養のビタミンCが含まれています。火を通すと甘みがぐっと強くなるので、今日の給食のみそ汁は新たまねぎの甘みを味わってほしいと思います。みずみずしいので、おうちでは薄切りにして生のままサラダにするのも良いですね。</p>	<p>18日(月)</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>ハンバーグのオニオンソース</p> <p>ごはん</p> <p>豆乳スープ</p>	<p>「こんだて表」について</p> <p>毎月「こんだて表」を配っていますが、どの部分をよく見えていますか？「今日の給食、何かな？」と「こんだて名」を見るだけでなく、「ざいりょうめいと体の中でののはたらき」も見るようにしましょう。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、筋肉など体を作る食べ物の牛乳や肉、魚、卵、豆腐などです。2つ目は体温や力の元であるエネルギーとなる食べ物のごはん、パン、いも、油などです。3つ目は、体の調子を整える食べ物の野菜、果物などです。使われている食べ物が体の中でどんな働きをするのかがわかります。</p>
<p>12日(火)</p> <p>ツナときゅうりの和え物</p> <p>チンジャオロース</p> <p>ごはん</p> <p>中華スープ</p>	<p>チンジャオロースについて</p> <p>チンジャオロースは中華料理の一つで、細切りにしたピーマンと肉をいっしょに炒めた料理です。チンジャオロースの「チンジャオ」はピーマンを意味する言葉で、「ロース」は細切りにした肉という意味です。苦手という人がいるピーマンですが、含まれているビタミンCの量は野菜の中でトップクラスです。ピーマンと肉、たけのこ等の野菜を油で炒め、砂糖、しょうゆ、オイスターソースで味付けし、ごま油で風味をつけています。ごはんと一緒によくかんでいただきます。</p>	<p>19日(火)</p> <p>手作りとんかつ</p> <p>ひじきの炒め煮</p> <p>郷土料理</p> <p>ピースごはん</p> <p>新じゃがのみそ汁</p>	<p>「手作りとんかつ」について</p> <p>今日の給食は「手作りとんかつ」です。給食センターでどのようにして「とんかつ」が作られるのかを紹介します。まず、小麦粉ととうもろこしでんぷんからできた天ぷら粉と水を混ぜた液を作ります。次に、豚肉に塩・こしょうで味をつけ、てんぷら粉と水を混ぜた液にくぐらせ、最後にパン粉をしっかりとまぶします。これを油で揚げて完成です。このように約4,600枚のとんかつを、調理員さんが一枚一枚手作業で作ってくださっています。味わっていただきましょう。</p>

# 5月のはいぜん表

伊万里市学校給食センター

<p>20日(水)</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、すぐ元気を取り戻す体、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します。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るようにしましょう。</p>	<p>26日(火)</p> 	<p>牛乳の栄養について</p> <p>牛乳はカルシウムを中心に、私たちが健康にいらし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。カルシウムは丈夫な骨を作る材料でもあり、実は骨のカルシウム量は20歳ごろがピークで、その後少しずつ減るため、徐々に骨が弱くなると言われています。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です。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>21日(木)</p> 	<p>食器のおき方・もりつけ方について</p> <p>お盆の上で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。左利きの方はごはんを汁物に入れ替わります。和食の時は魚、肉等のおかずを皿の向こうに盛り付け、手前に副菜のおかずを盛り付けます。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、食べこぼしを防いで、見た目も美しくなります。</p>	<p>27日(水)</p> 	<p>味めぐり給食～山口県の料理～</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っています。鶏肉、凍り豆腐、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>22日(金)</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ださる人たちなど、さまざまな人々の手がか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チャレンジして、できるだけ食べるように努力をしてみましょう。</p>	<p>28日(木)</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>25日(月)</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。また質の良いたんぱく質や脂質、亜鉛、ビタミンB1などを含んでいます。ごはんは味があっさりであるため、いろいろな料理に合います。ごはんを中心に和食、洋食、中華など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ています。給食の量くらいのごはんを、朝ごはんからしっかり食べるようにしましょう。</p>	<p>29日(金)</p> 	<p>ご当地グルメ「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、佐賀市中心的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。ごはん焼肉、野菜とエッグケアを盛り付けていただきます。</p>

