

今週の給食 5/31~6/4



5月31日(月)

- ・炊き込みチャーハン
- ・中華スープ
- ・ヤンニョムチキン
- ・切干大根のナムル
- ・牛乳



☀朝ごはんを食べよう

みなさんは、朝ごはんをしっかり食べていますか？

朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給をすることができるので、午前中を元気に活動するための力になります。また、炭水化物を食べることで、脳のエネルギー源にもなります。そして、朝ごはんを食べると、腸が動いて排便を促します。朝ごはんには、体を動かすためにとても重要な役割を持っています。しっかりと取りたいですね。



6月1日(火)

- ・ソフトフランスパン
- ・ペイザンヌスープ
- ・なすのミートグラタン
- ・にんじんとツナのサラダ
- ・牛乳



☀なす

夏に旬をむかえ、おいしくなる「なす」。なすの果肉は、スポンジのような構造をしているため、味が染み込みやすく、組み合わせた材料のうまみやだしを吸収してくれます。今日は、うまみ成分たっぷりのトマトを使ったミートソースを組み合わせグラタンにしました。トマトのうまみ成分は、グルタミン酸といって、昆布と同じうまみ成分です。



6月2日(水)

- ・わかめごはん
- ・僧兵汁
- ・あじの塩麴焼き
- ・五目きんぴら
- ・牛乳



☀僧兵汁

僧兵汁は、いのししの肉やにんにく、季節の野菜をたくさん入れたみそ仕立ての汁物です。三重県菰野町(こものちょう)湯の山にある山岳寺の荒法師たちのスタミナ源として食べられていました。戦国時代、武家政治の横暴に抵抗し、寺も武装し僧兵が数百人もいたそうです。山岳寺は、織田信長の伊勢進攻時に焼き討ちにあったお寺です。現在は、「僧兵まつり」として僧兵汁とともに語り継がれています。



6月3日(木)

- ・セルフ冷やし中華
- (中華麺・ポイル野菜)
- ・揚げぎょうざ
- ・冷凍みかん
- ・牛乳



☀冷やし中華 始めました

みなさんは、冷やし中華がどこで誕生したか知っていますか？名前に「中華」と入っていますが、実は、日本生まれの麺料理です。中国で食べられている「涼拌麺」という、冷ました麺に豚肉やもやしをのせ、冷たいごま風味のソースをかける料理がもとになっています。この「涼拌麺」とざるそばをかけあわせてできたのが、「冷やし中華」です。



6月4日(金)

- ・ごはん
- ・根菜とお豆のキーマカレー
- ・ほうれんそうのサラダ
- ・さくらんぼとミルクの二色ゼリー



☀歯と口の健康週間

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。ぜひ、この機会に、自分の口の中を鏡で観察してみてください。気になるところはありますか？この週間をきっかけにして、家庭で健康な歯について話してみてください。

給食では、10日までの間、よくかむ献立やカルシウムを多く摂取できる献立を取り入れていきます。

