

今週の給食 6/14~6/18



6月14日(月)

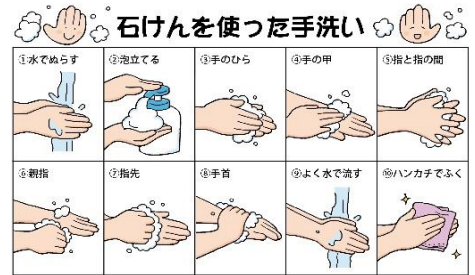
- ・ごはん
- ・春雨スープ
- ・マーボーなす
- ・フルーツポンチ
- ・牛乳



✿いただきますの前に 手洗いを!

感染症予防や食中毒の予防には、手洗いが効果的です。

しっかりと手洗いをしてから、食事をしてください。特に、指先や手首は洗い残しが多いので気をつけて洗いましょう



6月15日(火)

- ・ココア揚げパン
- ・ポトフ
- ・チリコンカン
- ・ごぼうサラダ
- ・牛乳



✿ごぼう

ごぼうは食物繊維が豊富で、便秘解消や悪玉コレステロール値の低下に役立つ食品です。ごぼうは、中国から薬として伝わりました。日本では、平安時代から野菜として食べられていますが、海外の人は「木の根を食べている」とびっくりするそうです。夏の「新ごぼう」は、柔らかく、香りが良いのです。



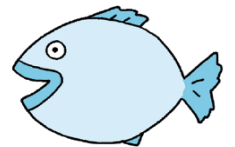
6月16日(水)

- ・ごはん
- ・けんちん汁
- ・赤魚のピリ辛焼き
- ・豚肉となすのみそ炒め
- ・牛乳



✿魚を食べよう

苦手な食べ物にあげられる「魚」。苦手な理由に挙げられる「臭み」。魚の「臭み」が苦手な場合、塩や酒、みそ、しょうがなどを利用すると、臭みを消せます。新鮮な魚を使って料理をすることも大切です。また、バターや香辛料で風味をつけたり、小麦粉をまぶしてうまみを閉じ込めたりしても食べやすくなります。給食では、トウバンジャンをきかせたソースで魚の臭みを消しています。



6月17日(木)

- ・塩レモン焼きそば
- ・青菜とほたてのスープ
- ・春巻
- ・切干大根のナムル
- ・牛乳



✿小松菜

成長期の子どもたちに大切なカルシウム。このカルシウムを多く含む野菜が「小松菜」です。小松菜は、江戸時代初期に現在の東京都江戸川区にある小松川付近で栽培が始まりました。名づけ親は、八代目将軍徳川吉宗です。吉宗は、小松菜川に鷹狩りに来た時に、献上された青菜を食べてとても喜んだそうです。そして、この菜に名前がなかったため、「小松川の里の菜」から「こまつな」と命名したそうです。



6月18日(金)

- ・チキンピラフ
- ・枝豆のポタージュ
- ・鶏肉のマーマレードソース
- ・フレンチサラダ



✿えだまめ

えだまめは、大豆を若いうちに収穫したものです。枝付きのまま売られていたり、ゆでたりしたことから、その名前がついたと言われています。大豆おなじようにたんぱく質を豊富に含み、動脈効果を予防する働きがあるレシチンや造血作用のある葉酸も含んでいます。

