

4月8日 水曜日

チキンカレーライス、福神漬け、わかめとコーンサラダ、オレンジ

今日から新年度給食が始まりました。給食の時間をみんなが気持ちよく過ごすことができるように協力しましょう。授業が終わったら速やかに手洗いを済ませ、いつまでも廊下にいるのではなく教室に入り、着席して待ちましょう。給食当番は、授業が終わったら速やかにエプロン、三角巾を着用し手洗いを済ませましょう。盛りつけはサンプルをよく見て行いましょう。特に1年生は小学校の時よりも量が違います。一人どのくらい盛りつけるのかをよく見て上手に盛りつけましょう。

今日は鶏肉のカレーライスです。カレーライスはいろいろな食材が入っていて栄養のバランスがとれています。カレーライスで足りない栄養が、サラダに入っています。サラダもしっかり食べて今日も一日元気に活動しましょう。

4月9日 木曜日

キムチチャーハン、トックのスープ、杏仁ゼリー

給食が始まって二日目をむかえました。エプロン三角巾を着用していますか？準備、後片付けはしっかりできていますか？みんなが気持ちよく給食の時間を過ごすことができるように、始まり、終わりはしっかりと整えましょう。

キムチは白菜などの野菜と塩・唐辛子・魚介の塩から、にんにく等を使用した漬け物です。韓国の料理で、かつては朝鮮漬けといわれていましたが、今はキムチという名前が定着しています。漬け物だけで食べるだけでなく、チャーハンや豚肉と炒めてキムチ炒めにするなど料理方法も様々あります。キムチは発酵食品です。病気になりにくい体を作るために発酵食品は大切な働きをします。他にも発酵食品はたくさんあります。これを機会に発酵食品を注目してみましょう。味噌や醤油、ヨーグルト、チーズなどがあります。

一方、トックとは米で作った朝鮮半島で食べられている餅の事です。日本でもかなりなじみの多い食材になってきました。いろいろな食材を覚えて食べる事を楽しみましょう。

4月10日 金曜日

親子丼、ほうれん草薬味和え、フルーツヨーグルト

鶏肉と卵の関係が親子である、という意味があって鶏肉と卵のどんぶりを親子丼と言います。鶏肉は豚肉や牛肉と違って淡泊な味がするので食べやすいという利点があります。部位によって味わいが違いますが、胸肉やささみは脂肪分が少なくカロリーが低くなります。逆にモモ肉は比較的脂肪分を含むのでこくがあり柔らかな食感です。いずれの部位もタンパク質を多く含む食材です。タンパク質は体の筋肉や骨の材料になります。成長期には必要な栄養です。また、卵も栄養価の高い食品の一つです。タンパク質を多く含むと同時に鉄分や亜鉛、ビタミンも豊富です。

食事は栄養バランスを考えて食べる事も必要です。好きな物ばかりを食べていると栄養が偏ってしまいます。給食は、血液や筋肉になるタンパク質、熱や力の素になる炭水化物、体の調子を整えるビタミンの3つをバランス良く献立に盛り込み、バランスの良い食事を作っています。偏ることなくしっかりと食べるようにしましょう。一つ一つの栄養が体にとってどんな役割を持っているかと言うことにも着目し興味を持っていきましょう。

4月13日 月曜日

春の香りたけのごはん、鯖の塩焼き、野菜の生姜醤油和え、おこと汁、ぶどうゼリー

おこと汁とは本来は12月8日、2月8日の事八日に無病息災を祈って野菜たっぷりの味噌汁です。人参、大根、ごぼうなどの根菜類と、マメに根気強く取り組めるようにとの願いを込めてお豆をいれます。事始めに食べる事もあります。新学期が始まって3日が過ぎました。新年度を元気に過ごす意味でもおこと汁を食べて今年の豊作も祈りましょう。

たけのこは今が旬です。今しか出回りませんので、季節の味を味わいましょう。たけのこの栄養は、カリウム、食物繊維が豊富なことです。カリウムは、取り過ぎた塩分を体から排出する働きがあります。今は余り感じないかもしれませんが、塩分の取り過ぎは血液の流れを悪くし、病気になりやすい体を作ってしまいます。今から覚えて、塩分を控える意味を知り、また、体から塩分を排出する効果も覚えておきましょう。食物繊維はおなかの調子を整えます。ほかに野菜や海藻類に多く含まれます。野菜は残さず食べる習慣をつけましょう。

4月14日 火曜日

福岡県の郷土料理 がめ煮、水炊き、明太子入り卵焼き

がめ煮とは、いり鶏、筑前煮とも呼ばれていますが、九州地方ではこれの事をがめ煮と呼んでいます。これは、博多弁の「がめくり込む（寄せ集める）」という意味が名前の由来とされていて、戦争時代朝鮮に出兵した兵士が当時、「どぶがめ」と呼ばれていたスッポンとあり合わせの材料を煮込んで食べたのが始まりだと言われています。現在は、スッポンではなく鶏肉が使われているのが普通になっています。正月料理や祝いの席での料理として作られるほど地元では欠かせない料理で、水炊きとともに福岡の郷土料理として有名です。

使われる野菜はごぼうやレンコンなどの根野菜が多く、栄養価としては食物繊維が豊富で、また、体を温め、病気になりにくい体を作る効果があります。

一方水炊きも有名で骨付きの鶏肉をぶつ切りにし、うまみをスープに引き出してだしを取り、白菜やネギなどを加えて食べられています。地元ではポン酢醤油などで食べられているようですが、今日はスープとして塩味でこの味を味わってみましょう。

地方の風土に合わせて様々工夫された料理があります。日本全国気候や風土が異なり収穫できる作物なども違います。地元のとれた食材で工夫された料理も学んでいきましょう。

4月15日 水曜日

ウグイスきなこパン、じゃがいも北海サラダ、イタリアンスープ

昨日とはうって変わって今日はとても暖かくさわやかです。桜も葉桜になり、緑がきれいな町並みになってきました。そんな緑をイメージして今日のはうぐいす色の揚げパンです。揚げパンはリクエスト給食で毎年1位になるメニューです。食べにくいのが難点ですので、フォークやスプーンを上手に使ってきれいに食べましょう。フォークでパンをおさえ、スプーンでパンの溝に沿って線に切ってみましょう。案外うまく切れますので上手に食べる事ができます。食べ物の道具は工夫することで余分な道具を使わずに済みます。工夫次第でいろいろな動作ができる食具ですが、遊び道具ではないので振り回したり、音をガチャガチャさせたりなど回りの人が不快になるようなことはマナー違反です。みんなが気持ちよく給食の時間を過ごすために注意しなければならない事をしっかりと学びましょう。

4月16日 木曜日

麦ごはん、おかかとじゃこふりかけ、肉じゃが、小松菜の香味醤油和え

成長期の今必要な栄養はたくさんあります。その中の一つがカルシウムです。カルシウムは骨や歯の材料になるとともに体の機能の調節を行う働きがあるので、イライラを防止する、緊張を和らげるなどの効果があります。カルシウムを多く含む食品の代表は牛乳です。ほか小魚、海藻、緑黄色野菜、豆などがあります。今日はじゃこを使った献立です。頭からしっぽまで丸ごと食べる小魚にはカルシウムがたっぷり入っています。さらに小松菜もカルシウムを多く含む緑黄色野菜です。今日はネギや生姜などの薬味と一緒に和え物にしています。野菜が苦手だという人も多くいると思いますが、様々な薬味と合わせると意外と食べる事ができる事ができます。嫌いな物も食べられる用になる工夫をしていきましょう。

4月17日 金曜日

ごはん、いかのかりんと揚げ、粒マスタードサラダ、青菜と豆腐味噌汁

いかの足を数えたことがありますか？10本あるはずですが普段は2本体の中に収納しているので動いているイカからは8本しか見えません。体の中にある2本の足は触腕（しょくわん）といいます。獲物を捕らえるときに伸ばして使うそうです。この動きはものすごく速く、一瞬のうちの動きです。イカをさばくときには10本しっかり見えています。2本だけものすごく長い足がありますがそれが触腕です。イカは日本人がとても好きで、駄菓子や天ぷら、乾燥したさきいかなどでもよく食べられています。イカは低カロリーでまた、体に良い脂肪を持っています。タウリンという栄養素がたっぷり含まれているのが特徴です。疲れを取り除く、視力を回復させる、肝臓細胞の保護、血液をサラサラにする効果などがあります。

マスタードは辛子のことです。粒マスタードは酸味があります。辛味があまりないので辛子の苦手な人は食べやすい調味料ですが、逆に酸味があるので酸味の苦手な人には不向きかもしれません。調味料や香辛料も好みがあり、また、その香りのおかげで苦手な物が食べられるようにもなります。様々な食材がある事も覚えて食事の時間を楽しみましょう。

4月20日 月曜日

豆ごはん、ししやもカレー揚げ、ひじきサラダ、芋団子汁

食事は栄養バランスが大切です。それは、食べ物の持つ栄養の働きがそれぞれ異なるからです。大きく3つに分けて考えます。献立表に食材料ごとに赤・緑・黄色で分けています。これらは、体の筋肉や血液になるタンパク質を多く含む食品、エネルギー源となる炭水化物や糖質を多く含む食品、体の調子を整えるビタミンやミネラルを多く含む食品です。今日の献立がバランスがとれているか考えてみましょう。タンパク質を多く含む食品は、大豆やししやもです。炭水化物や糖質は、米やじゃがいも、ビタミン、ミネラルはひじきや野菜です。毎日の食事は好きな物ばかりに偏ってしまうと体調を壊す原因になります。特に風邪をひきやすい、貧血になりやすい、おなかの調子が悪いといった症状が思い当たる人は野菜などのビタミンミネラルが不足している人です。自分の体と向き合いながら健康のバロメーターを感じ食材を意識して食べるようにしていきましょう。

4月21日 火曜日

ごはん、チーズハンバーグ、バジルドレッシングサラダ、ベイサンヌスープ

ハンバーグはなじみの多いメニューです。好きなメニューの一つでもあると思います。今日はチーズをのせたハンバーグです。チーズはカルシウムを多く含み、骨の材料となります。また、発酵食品なので病気になりにくい強い体を作ります。栄養バランスのとれた食生活はとても大切な事ですが、覚えておくと良い事にもう一つ「免疫力を高める」事もあります。これは、人間が生まれながらにして持っている力なのですが、成長するにつれ何もしないと自分からは作り出せないのです。運動する、免疫力を上げる食べ物を食べる等と工夫していくことが大切になります。その中の一つに発酵食品があります。味噌や醤油、ヨーグルトやチーズ、漬物などは食品を発酵させて作ります。その中に体を強くする効果があります。様々な角度から人間の体をしっかり作っていく知恵が発見されています。いろいろな情報を覚え元気に毎日を送ることができる強い体を作りましょう。

4月22日 水曜日

福岡県B級グルメ博多ラーメン、大豆ともやしサラダ、南瓜チーズ

博多ラーメンは麺にも特徴がありますが、やはりスープの豚骨が代名詞です。少しとろみがあるのは豚骨のゼラチンです。豚骨スープの香りは独特でその香りこそが博多ラーメン、とも言われています。福岡県のB級グルメランキングでもダントツ第1位をも占めている日本のラーメンです。

大豆はタンパク質を多く含む食品です。肉や魚、卵と違って植物性の食品です。タンパク質と一言で言っても大豆は「必須アミノ酸」という体の中でタンパク質に変わる大切な栄養がバランス良く含まれています。畑の肉、と呼ばれるくらい栄養価が高く、肉や魚に負けない栄養をたっぷり持っています。また、生活習慣病を予防する効果もあります。生活習慣病は関係ない、思っている人も多いかもしれませんが、今は中学生くらいから予備軍がいると言われていきます。好きな物ばかりに偏った食生活や運動せずにだらだら過ごしている人は生活習慣病の危険もあります。食事の工夫とともに生活もしっかり規則正しく過ごし元気に過ごす体を自分で作りましょう。

4月23日 木曜日

パンパン、おからミートローフ、味噌ドレッシングサラダ、ポトフ風ミルクスープ

おからは大豆からできています。豆腐を作るときは、大豆を蒸し、つぶします。その段階で絞り汁と絞りかすとを分け絞り汁はにがりを加えて固め豆腐になります。絞りかすがおからです。豆の加工品は捨てることなく様々な食材に変化します。おからは体をきれいにする栄養がたっぷりです。食物繊維が豊富な事は、体の余分な物を一緒に排除する効果があるのでおなかの調子も整えます。野菜や海藻類と同じように食べる習慣をつけましょう。

ポトフとは具だくさんの煮込み料理です。野菜のビタミンは多くが水溶性なので水に溶け出します。スープまでしっかり飲むことで野菜の栄養を捨てることなく取り込むことができます。また、具だくさんのスープは様々な野菜の香りが混ざり合っるとても奥の深い味わいがあります。おいしく食べながら栄養をしっかりと体に取り込みましょう。

4月24日 金曜日

麦ごはん、麻婆豆腐、野菜のナムル、じゃがいものみたらし和え

今が旬の食べ物はたくさんありますが、その中の一つがじゃがいもです。新じゃががスーパーでよく見かけます。新じゃがの季節は秋の北海道もありますので、日本全国今が新じゃがの季節というわけではありません。じゃがいもは炭水化物を多く含む食品で体のエネルギーになります。じゃがいもはそれだけではなくビタミンCも多く含みます。ビタミンCは水に溶け出しやすく、熱に弱いのですが、じゃがいもはそのビタミンCをでんぷん質で覆っているため水に流れにくく栄養をしっかりと取り込むことができるのが特徴です。またカリウムも多く含むため、体の余分な塩分を体から排出する働きがあります。世界中の料理で使われ、どんな味付けにも良く合います。お菓子でもなじみが有り、嫌いな人はかなり少ないのではないのでしょうか？おいしく食べられるじゃがいももどんな栄養があるのかも知っておきましょう。

4月27日 月曜日

ボスニアの料理 ピエスカピッツアは薄くのばしたハンバーグのような料理
ボサンスキーロナッツはトマト味のスープ

ボスニアという国がどこにあるか分かりますか？東ヨーロッパのバルカン半島北西部に位置しています。首都はサラエボです。1984年サラエボオリンピックが開催されたのは、30年も前の話になります。今日本サッカーの監督に就任されたハリルホジッチ監督はボスニア出身です。新しい日本サッカーを盛り上げてほしいものです。

長い戦争を終えて新しく歩み始めたこの地方での定番料理は挽肉を使ったハンバーグです。基本的な調味料は塩、あとは様々な香草を使って焼いた料理が多くあります。また、ロナッツという煮込み料理はボスニアに来たら食べたい郷土料理です。ボサンスキーとは「ボスニアの」という意味です。具だくさんの野菜をたっぷり入れて作るトマト味スープはとてもおいしいと評判のようです。異国の郷土料理も触れてみましょう。

4月28日 火曜日

ごはん、さわらのゴマ味噌だれ、切り干し大根煮、けんちん汁

乾物はたくさんありますが、その中の一つに切り干し大根があります。きりぼしだいこんは、収穫した大根をそのまま天日干しにした無添加の自然食品で水に戻して使用します。切り干し大根の栄養は大根と比べてカルシウム、鉄分、食物繊維が豊富なことが特徴です。これは太陽の光で栄養価が上がるからです。生の大根も様々な調理方法があっておいしい食材ですが、時には乾燥された切り干し大根を食べて違った食感や味わい、そして栄養を体に取り込んでみましょう。切り干し大根は煮物が一般的ですが、サラダ等の和え物でもおいしく食べられます。

今日はもう一つ切り干し大根に乾物の椎茸を使用しています。干し椎茸も乾燥することで栄養価がぐっと上がります。また、カルシウムを体に吸収させる効果のビタミンDも生椎茸の9倍も含まれているのでカルシウムをしっかり体に取り込むための手助けに欠かせない栄養を持っています。

乾物は他にもたくさんあります。興味を持って食ベル事を楽しみましょう。

4月30日 木曜日

あんかけ焼きそば、オレンジカクテル

あんかけ焼きそばは、中華麺を蒸し焼き目をつけたものに魚介や肉、野菜などを炒めてとろみをつけたあん仕上げ、上からかけた料理です。揚げ麺にあんをかける、焼いた麺にあんをかけるなど食べ方はいろいろあります。インスタントの物も売られているので好みに合わせて調理にもチャレンジしてみましょう。今日のはあんかけにはエビやいかが入っています。エビやイカにはタウリンという栄養がたっぷり含まれています。タウリンとは人間の体にある多くの細胞を正常に保つ働きがあり、また、肝臓を守る効果もあります。肝臓とは脂質を分解する働きがあり、肝臓の働きが悪くなると脂質を分解できないため体に脂質がたまり大きな病気になってしまいます。規則正しい食生活を送ると同時に食べ物の効果も覚え、自分の体は自分で健康を維持できるようになりましょう。