

# 4月のこんだて表



令和5年度 峰山学園峰山小学校

月	火	水	木	金
4月3日	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日
進級・入学おめでとうございます！			始業式	入学式
4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日
ごはん 鶏肉の香味揚げ ベーコンとキャベツの炒め物 みそ汁 牛乳	花見寿司 磯香和え すまし汁 いちご 牛乳	ごはん 1年生給食開始 ササミのレモンソース ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳	減量ごはん ラーメン ツナのおひたし 大豆の華ふりかけ 牛乳	ごはん じゃがいものそぼろ煮 ひじきとハムの香味和え いちごゼリー 牛乳
4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日
麦ごはん カレーライス ササミのサラダ 福神漬 牛乳	ごはん プリプリ中華炒め ワンタンスープ プリン 牛乳	ごはん サワラのみそマヨ焼き 白菜のごま和え 生わかめのすまし汁 牛乳【たんご・食の日】	ごはん たけのこのかきあげ 豚肉と野菜の炒め物 油揚げのみそ汁 牛乳	チャーハン 大豆のシャリシャリ揚げ もやしのポン酢炒め わかめスープ 牛乳
4月23日(日)	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日
ごはん 授業参観日・PTA総会 ベーコンエッグ フレンチサラダ コーンポタージュ 牛乳	ごはん タンドリーチキン じゃがいものサブジ ひよこ豆入りコンソメスープ 牛乳【インドの料理】	たけのこごはん キャベツとツナの煮びたし かきたま汁 オレンジ 牛乳	ごはん サバの竜田揚げ はんぺんの和え物 沢煮椀 牛乳	麦ごはん イカのからあげ 五目きんぴら 切り干し大根のみそ汁 牛乳【歯の日】

## 感染症予防のために

- \* 当番の人は身支度をしっかりしよう。
- \* 給食前には、かならず手洗い・うがい、アルコール消毒をしましょう。
- \* おしゃべりせず、しずかに食べましょう。

みじたくをする



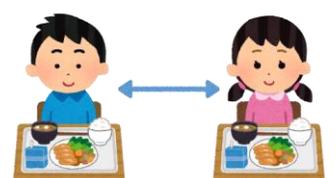
石けんで手をあらう



しょうどくする



「いただきます」



## 毎月19日は「たんご・食育の日」!

### 19日 たんご・食の日

毎月19日の「たんご・食の日」には、丹後でとれる旬の地場産物や郷土料理をふんだんに取り入れています。この日をきっかけに丹後の食について親しんでほしいと思っています。

今月のたんご・食の日に使う地場産物は、特別栽培米、サワラ、春キャベツ、ほうれん草、生わかめ、牛乳です。

## 8のつく日は「歯の日」!



### 28日 歯の日

8のつく日は「歯の日」として、かみごたえのあるメニューを入れています。

かみごたえのある食材に、「麦ごはん」、「イカのからあげ」、「五目きんぴら」、「切干大根のみそ汁」を取り入れています。切干大根はかみごたえがあるだけでなく、カルシウムも豊富です。

現代はやわらかい食べ物が増えているため、子どもたちのかむ力は弱まっています。かむと良いことがたくさんあります。しっかりかむとあごがきたえられ、歯並びが良くなり、虫歯になりにくくなります。かむとだえきがたくさん出て虫歯を防いでくれます。わたしたちは今ある永久歯をあと何十年も使っていくといけません。しっかりかんで、歯を大事にしましょう。



※ 裏面の「食育メモ」に献立や食材の説明があります。読んでくださいね。



# 今月の食育メモ

## 11日 花見寿司

お花見の季節にぴったりの、春をイメージしたちらし寿司です。丹後のばら寿司のようなサバのおぼろではなくて、ピンク色の鮭フレークを使います。黄色い炒り卵や、紅しょうが、さやいんげんなどの色で、花見をイメージしたお寿司です。



## 18日 フリフリ中華炒め

少し大きめに切った鶏もも肉、こんにゃく、うずら卵などの食感のおもしろい具材を炒めた料理です。

## 25日 世界の料理「インド」

5の付く日に海外の料理を「世界の料理」として、紹介します。

今月の世界の料理はインドの料理です。タンドリーチキンは、インドのパンジャブ地方で作られていた郷土料理の1つだそうです。ヨーグルトやスパイスに漬けた鶏肉を、タンドールという釜で焼いて作ることから、やがて「タンドリーチキン」という名前になりました。

「サブジ」とはインドの炒め物のことです。スパイスを少し入れて炒めます。「ひよこ豆」の入ったスープもつけます。

### ・春キャベツ

キャベツは葉が何枚も重なり合って玉になったものです。だいたい40～50枚ぐらい重なっているそうです。春に出回る春キャベツの葉の数は冬キャベツより少なめで巻き方もやわらかいです。

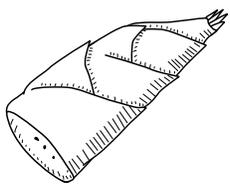
キャベツには特有の成分「ビタミンU」がふくまれます。タンパク質を合成する作用を持ち、傷ついた胃腸の粘膜を修復することができ、胃腸薬の成分にもなっています。

### ・生わかめ

わかめや昆布を水に漬けるとぬるぬるしたものが出てきます。これは食物繊維です。食物繊維は体に余分な脂肪などを体の外に出す働きがあり、生活習慣病を予防します。さらにわかめにはカルシウムをはじめ、カリウム、ベータカロテン、マグネシウムなども多くふくまれます。



### ・たけのこ



たけのこはもともと成長が早いのですが、「雨後のたけのこ」というように雨が降った後はさらに成長が早くなります。1日に1m以上も伸びることもあるそうです。年間で最低600～1000mmの雨が降る所がたけのこの成長に良いそうです。日本では京都府や福岡県、鹿児島県などでおいしいたけのこがとれます。

たけのこをゆでて割ると、白いつぶつぶが見えることがあります。これは異物ではなく、アミノ酸の一種でチロシンという成分です。疲れを取ったり、脳の働きを良くしたりしてくれます。

### ・ほうれんそう

ほうれんそうは1年中食べられるようになりましたが、もともとほうれんそうは冬に育つ野菜です。春になったら真っ先に茎をのばして花を咲かせたいため、冬の間は葉を広げてじっとがまんして栄養をためています。こうして寒さに耐えて育ったほうれんそうは甘味も増して味も良く栄養分もたっぷりなのです。