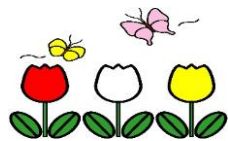


4月のこんだて表



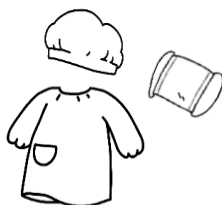
令和6年度 峰山学園峰山小学校

月	火	水	木	金
4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日
進級・入学おめでとうございます！ 始業式 入学式		ごはん 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ 玉ねぎのみそ汁 牛乳	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き キャベツのソテー マカロニスープ 牛乳	花見寿司 おひたし 麩のすまし汁 いちご 牛乳
4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日
ごはん（特裁米） 酢鶏 ワンタンスープ オレンジ 牛乳 1年生給食開始	ごはん（特裁米） 肉じゃが ほうれん草のおかかあえ 大豆とじゃこのスナック 牛乳	たけのこごはん（特裁米） 豚肉と野菜のポン酢炒め 豆腐団子の味噌汁 牛乳	麦ごはん（特裁米） ササミのレモンソースあえ じゃがいものシャキシャキサラダ 切干大根のスープ 牛乳 【歯の日】	ごはん（特裁米） サワラとキャベツのホイル蒸し 卵入りおひたし 生わかめのすまし汁 牛乳 【たんご・食の日】
4月20日（土）	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日
チキンカレーライス（麦ごはん） フレンチサラダ いちごゼリー 牛乳 授業参観日・PTA総会	ごはん たけのこバーグ わかめの酢の物 沢煮椀 牛乳	ごはん サバのソース煮 ササミと野菜の炒め物 厚揚げの味噌汁 牛乳	ごはん（減量） チリコンカン ハッシュドポテト レモンサラダ 牛乳 【世界の料理・アメリカ】	ごはん たけのこのかき揚げ マロニーきんぴら かきたま汁 牛乳
4月29日	4月30日			
昭和の日	ごはん（減量）・ふりかけ スパゲティミートソース シーフードマリネ パンナコッタ 牛乳			

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。

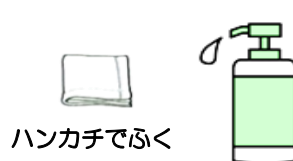
みじたくをする



石けんで手をあらう



しょうどくする



「いただきます」



19日 たんご・食の日

毎月19日は「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。

28日 歯の日



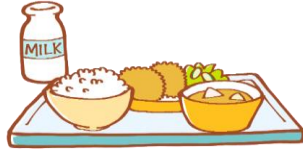
8のつく日は「歯の日」!

8の付く日は「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。かみごたえのあるメニューとして、「麦ごはん」「ササミのレモンソースあえ」「じゃがいものシャキシャキサラダ」「切干大根のスープ」にしました。

「じゃがいものシャキシャキサラダ」は、千切りにしたじゃがいもを歯ごたえが残るようにゆでたサラダです。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かないといいません。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

12日 花見寿司

お花見の季節にぴったりな、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。



いちご



本来(ほんらい)の旬(しゅん)は3月から5月ですが、ハウス栽培により11月から出回り始めます。種(たね)のように見える表面のつぶつぶは「果実(かじつ)」で、果実(かじつ)だと思っていた赤い部分は、「花托(かたく)」という花を支える部分が大きくなったものです。ですので、小さなつぶつぶの中に、種子(しゅし)が入っています。先端(せんたん)がいちばん甘いので、ヘタの方から食べるとより甘みを感じられます。

・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はたらきがあり、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。

25日 世界の料理「アメリカ」：チリコンカン、ハッシュドポテト



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。今月の国はアメリカです。

チリコンカンは、アメリカ南部テキサス州の郷土料理です。ひき肉や玉ねぎ、豆やトマトを煮込んだ料理です。そこに入れるのはとうがらし。チリはとうがらしという意味です。少しピリっと辛(から)い味に仕上げます

ハッシュドポテトやハッシュドビーフなどの「ハッシュ(hash)」には、肉などを細(こま)かく切る、切り刻(きざ)むという意味があります。

ハッシュドポテトはその名の通り、じゃがいもを細(こま)かく切って油で揚げたものです。「ハッシュブラウン」ともよばれます。味付けはシンプルに、塩、こしょう、ガーリックパウダーです。