

きゅうしよく
カシダ
6月 No.1

6月4日~10日は
歯と口の健康週間です
かむことと満腹感

食べ物をよくかむと腸の病巣下部にある
満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」
と感じ、食べ過ぎを防ぎます。早食いは満
腹中枢が働く前に食べ過ぎてしまいます。



3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
きゅうしよく (1皿) ごはん (茶碗) — しょうが焼き (茶碗)	やきしほも、いんげんしりし (お皿) ごはん (茶碗) — カシダ (お皿)	カシダササガ (1皿) コウジツバツ — トマトとほうろ (ハッ皿)	きりばしとごん (1皿) ちゅうかぶらおね (お皿)	ポテトロー (お皿) ごはん (茶碗) — フグス (茶碗)
クイズ① わたしはだれでしょう？ ・ 痛で痛ちます。 ・ 10m以上の長いものもあります。 ・ だしをとって使うことがあります。	クイズ② 北海道のアサハ地方の言葉で、「ススハム(柳の葉)」と呼ばれている魚は何でしょう？ ① かつお ② さけ ③ ししゃも	クイズ③ 日本でいちばん多くトマトを作っているのはどこでしょう？ ① 大阪府 ② 熊本県 ③ 京都府	クイズ④ よくかんで食べることは体によい。〇か×か？ 「」	クイズ⑤ トツクは何からできているでしょう？ ① 米 ② 小麦 ③ じゃがいも
こたえ こんが 昆布は真昆布、利尻昆布などの種類があり、長いものでは10m以上の長さになります。「よろこび」にかけた縁起物として、お祝いの席にもよく用いられます。昆布はグルタミン酸などのうま味成分が豊富なので、よいだしがとれます。	こたえ ③ ししゃも ししゃもが「ススハム(柳の葉)」と呼ばれるのは、昔だけかたねずに歯でアサハの人々から折りにかたねたところ、柳の葉が落ちて魚になったという伝説が由来です。ししゃもにはカルシウムがたかくさんかまれているので、骨も元気に食べるのがオススメです。	こたえ ② 熊本県 熊本県は九州地方にある県です。熊本県では、1年に約13万トンのトマトが出荷されます。今日は、熊本県ではなく久御山町でとれたトマトを使っています。地元産の美味しさを、味わっていただきますよう！	こたえ 〇 よくかんで食べると、米のすきを防ぐ、腸の働きがよくなる、消化・吸収を助ける、虫歯を予防する、などのよいことがたくさんあります。6月4日~10日は歯と口の健康週間です。よくかんで歯と口の健康を目指しましょう！	こたえ ① 米 今日のスーパに入っている白いものは「トツク」という雑穀のもちです。トツクは米から作られています。白米のモチモチはもち米から作られているのでよくのびますが、雑穀のトツクはうるち米から作られていて、のびないのが特徴です。
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
くわわわのササガ (1皿) ごはん (茶碗) — しょうが焼き (茶碗)	こまかくササガ (1皿) いんげん (茶碗) — ほうろ (お皿)	ソウパツ (1皿) コウジツバツ (ハッ皿) — ほうろ (お皿)	チンギヤのチン (1皿) ごはん (茶碗) — テーポネ (お皿)	いんげんかーあせ 3-スロ-ササガ (お皿) ごはん (茶碗) — ABCス- (お皿)
クイズ⑥ はしは何と数えるでしょう？ ① 1膳 ② 1匹 ③ 1個	クイズ⑦ 鶏飯は、どこの地域の郷土料理でしょう？ ① 滋賀県 ② 北海道 ③ 鹿児島県	クイズ⑧ 「パン」という名前はどこの国の言葉がもとになっているでしょう？ ① アメリカ ② 中国 ③ ポルトガル	クイズ⑨ なすには種類がたかくさんありますが、実際にあるなすの色はどれでしょう？ ① 白 ② 金 ③ 緑	クイズ⑩ わたしはだれでしょう？ ・ 魚です。 ・ 漢字で書くと、魚へんに弱いと書きます。 ・ 小さいときは、「しらす」や「ちりめんじゃこ」と呼ばれます。
こたえ ① 1膳 はしは2本で1膳と数えます。昔は食事の際に一人ひとりに膳(食事をする台)が使われていて、はしが1膳ついたため、はしを「膳」と数えるようになりました。	こたえ ③ 鹿児島県 鶏飯は鹿児島県の郷土料理で、お茶漬けや雑炊に近い食べ物です。給食では大根の漬物を混ぜ込んでいます。実際には「パン」やという菓物の漬物を使います。	こたえ ③ ポルトガル 「パン」は、ポルトガル語の「pão」が由来です。ポルトガルはヨーロッパの国で、パンは戦国時代に漂着したポルトガルの船が伝えたと言われています。	こたえ ① 白、③ 緑 なすは地方によって独自の品種が育てられており、紫色の他、白や緑のなすもあります。他にも、丸形や卵形、50cm以上の長いものなど、形も様々な品種があります。	こたえ いわし 今日の給食に登場した魚は「いわし」といい、いわしは漢字で書くと「鰯(魚へんに弱い)」と書きます。いわしの稚魚(小さいとき)は「しらす」や「ちりめんじゃこ」と呼ばれます。

きゅうしよく

カレンダー

6月 No.2



だ液の働き

食べかすを落とす	消化を助ける	味を感じる
よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！	菌の増殖を抑える	菌の表面を修復する

た
よかんて"食べよう"！！

17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
きりまじりていこんぱい (お皿) ふがたきんち (お皿) ごはん (茶碗) — かわらけ (汁碗) クイズ⑩ カットわかめは水で戻すと何倍になるでしょう？ ① 2倍 ② 5倍 ③ 10倍 こたえ ③ 10倍 給食でも使っている「カットわかめ」は、茹でわかめに塩をまがして保存したものを、さらに食塩水で洗って乾燥させたものです。水で戻すと、かさ(体積)が約10～12倍に増えます。	さばのしょうがパイ (お皿) ほろもろそろおろか (お皿) ごはん (茶碗) — あさひ (汁碗) クイズ⑫ わたしはだれでしょう？ ・ 体によい脂質がたくさんふくまれています。 ・ 数をごまかすときに「〇〇を読む」といいます。 こたえ さば さばには、DHAという体に必要な脂質がたくさんふくまれています。脂質はとりすぎると太ってしまいますが、体にとって必要な栄養素なので、バランスよくとるようにしましょう。	きゅうりのサラダチ (お皿) (お皿) きんぴん (パン) — ちりめん (汁碗) クイズ⑬ きな粉は何からできているでしょう？ ① 大豆 ② 小麦粉 ③ きのこと こたえ ① 大豆 きな粉は、大豆を煮て粉にしたものです。粉にすることで、消化がよく、きもちよく食べられます。揚げたパンにきな粉をまがした今日のきな粉パンは、いつも人気のこんだてです。	トートレーン (お皿) かわらけこんだて (お皿) ごはん (茶碗) — かわらけ (汁碗) クイズ⑭ 1人あたり、1年間に卵をどれくらい食べているでしょう？ ① 約140個 ② 約240個 ③ 約340個 こたえ ③ 約340個 日本人の卵の消費量は、1年間に1人あたり17.1kg、つまり約340個です。これは、なんと世界第2位の消費量で、ほぼ1日に1個食べているほど、食卓に欠かせない食品です。	とじ (お皿) さ、は、め、め、め ごはん (茶碗) — かわらけ (汁碗) クイズ⑮ わたしはだれでしょう？ ・ 生で食べると、ピリツとした辛みがあります。 ・ 王の中で育ちます。 ・ 今日の給食のごはんに入っています。 こたえ しょうが 今日の給食のごはんに入っている生姜は、しょうがです。ピリツとした辛みには、体を温める効果があります。初夏に出回る新しいしょうがは、辛みが少なくさわやかな風味があります。
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
きーわー (お皿) (お皿) か、い、わ、ら、け (お皿) クイズ⑯ 明治時代の本に書かれているカレーのつくり方には、ある動物の肉が材料に入っています。何でしょう？ ① かたつむり ② かえる ③ ハビ こたえ ② かえる 明治時代の『西洋料理指南』という本には、カレーのつくり方が書かれています。フランスなどではかえるが食べられるため、カレーの材料には、にわとり、えびなどに加え、かえるの肉を入れることが書かれています。	さやめ、い、き、め、め (お皿) ゆめめめ (お皿) ごはん (茶碗) — かわらけ (汁碗) クイズ⑰ 「さやめ」は、漢字で書くと魚へんに何という漢字でしょう？ ① 春 ② 夏 ③ 冬 こたえ ① 春 さやめは、産卵のために春に瀬戸内海に集まるため、漢字で「鱈(魚へんに春)」と書きます。さやめは淡泊な味わいのため、今日の給食のように、みそなどで味付けすると、より美味しく味わえます。	し、め、め、め (お皿) (お皿) あ、い、わ、ら、け (お皿) ごはん (茶碗) — かわらけ (汁碗) クイズ⑱ わたしはだれでしょう？ ・ 野菜です。 ・ 切っていると、涙がでます。 ・ 加熱すると甘くなります。 こたえ きねぎ きねぎには独特の刺激があり、切っていると涙が出てくることがあります。焼いたり炒めたり加熱すると辛みがなくなっていくので、きねぎ本来の旨みやうま味が感じられます。	と、じ、に、く、め、め、め (お皿) さ、は、め、め、め (お皿) ごはん (茶碗) — かわらけ (汁碗) クイズ⑲ きゅうりには、どれくらいの水がかかっていますか？ ① 約1% (ほとんど水分がない) ② 約50% (半分が水分) ③ 約95% (ほとんどが水分) こたえ ③ 約95% きゅうりはその成分のほとんどが水分で、他にはビタミンCやカリウムがふくまれています。きゅうりを食べることで水分やカリウムがとれるので、むくみやだるさをとってくれる効果があります。	と、じ、に、く、め、め、め (お皿) さ、は、め、め、め (お皿) ごはん (茶碗) — かわらけ (汁碗) クイズ⑳ もやしという名前は、ヤシの木に生えていたことからついた。○か×か？ こたえ × もやしは、緑豆や大豆などの豆を発芽させて作ります。豆から発芽させることを「もやし」ということから、「もやし」という名前がつけました。