

きゅうしょくカレンダー 6月 No.1



	1 (金)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)
はいぜん	<p>にくみそひじきどん (カレー皿)</p> <p>わかめスープ (汁わん)</p>	<p>ほっけのいちやばし(お皿) こんにやくのいりに</p> <p>ごはん かぼちゃのみそしる (茶わん) (汁わん)</p>	<p>ソースやきそば(小皿)</p> <p>コッペパン (パン皿) ちゅうかふう コーンスープ(汁わん)</p>	<p>きゅうりとわかめのすのもの (小皿)</p> <p>シャキシャキ</p> <p>ごはん とりしそだんごじる (茶わん) (汁わん)</p>	<p>パンサンスー(小皿)</p> <p>ちゅうかふう トックスープ (茶わん) (汁わん)</p>
ひとくちメモ	<p>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</p> <p>こたえ ③ 10倍 「カットわかめ」は、茹でわかめに塩をまぶして保存したものを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。</p>	<p>今日の魚はほっけと言います。ほっけを漢字で書くと、魚へんに何と書くでしょう? ① 草 ② 花 ③ 雪</p> <p>こたえ ② 花 ほっけは漢字で書くと魚へんに花と書きます。ほっけが小さいときに、群れて泳ぐと花のように見えることからこの漢字がつけました。</p>	<p>ソース焼きそばは、調理員さんの研究により実現したメニューです! 冷凍麺、乾燥した麺、スパゲティの麺など、色々な種類の麺を使って試作し、作る練習をしてくださいます。今日はパンに切り込みを入れてあるので、パンに挟んで焼きそばパンにするのもおすすめです!</p>	<p>歯と口の健康週間 6月4日~10日は、歯と口の健康週間です。よくかんで食べると、健康な歯を守ることができます。1口30回をめざして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>次のうち、トックの仲間は何でしょう? ① とっくり ② チーズ ③ もち</p> <p>こたえ ③ もち トックはもちの仲間、韓国でよく食べられます。日本のもちはよのびますが、韓国のトックはのびないのが特徴です。</p>
	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
はいぜん	<p>シャキシャキ きりばしだいこんのぶたキムチ(お皿)</p> <p>ごはん かきたまじる (茶わん) (汁わん)</p>	<p>さわらのゆうあんやきにんじんきんぴら(お皿)</p> <p>ごはん こまつなとあぶらあげのみそしる(汁わん)</p>	<p>グリーンサラダ(小皿)</p> <p>シャキシャキ</p> <p>あじつけパン チリコンカーン (パン皿) (汁わん)</p>	<p>とりにくのうめさっぱりやき(小皿)</p> <p>しょうがごはん とうふとわかめのすましじる(汁わん)</p>	<p>タコライス ゴーヤチップス(カレー皿)</p> <p>もずくじる(汁わん)</p>
ひとくちメモ	<p>かき玉汁のふわふわ卵を作るコツは何でしょう? ① 卵を細く流し入れる ② 卵を一気に流し入れる</p> <p>こたえ ① 卵を細く流し入れる 給食では、大量の卵を時間をかけて細く長くゆっくり流し入れて作っています。そうすることで、ふわふわの卵ができます。</p>	<p>さわらは大きくなるにつれて名前が変わる。 ○か×か? こたえ ○ さわらは、さごし→やなぎ→さわら と、大きくなるにつれて名前が変わる「出世魚」です。</p>	<p>よくかむことは、よく味わうことにつながる。 ○か×か? こたえ ○ よくかんで食べるとだ液が出て、味物質がだ液に溶け出します。この味物質が、舌にある味蕾から脳に伝わることで、「甘い」などを味わうことができます。</p>	<p>お寿司の隣に添えてある、ピンク色の漬物は何というでしょう? ① ガリ ② ギリ ③ ゴリ</p> <p>こたえ ① ガリ 新しょうがを甘酢漬けにしたものを、お寿司屋さんでは「ガリ」といいます。口の中をさっぱりさせる、しょうがの殺菌効果で食中毒を防ぐなどの役割があります。</p>	<p>タコライスは、どこの都道府県の料理でしょう? ① 北海道 ② 沖縄県 ③ 京都府</p> <p>こたえ ② 沖縄県 タコライスは沖縄県の郷土料理で、タコスの具をごはんにのせたものです。沖縄県の特産品であるもずくとゴーヤも一緒にいただきます!</p>

	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)					
はいぜん	ぶたにくとあつあげのみそいため(お皿) ごはん はるさめスープ(茶わん) (汁わん)	きりぼしだいこんのもの(小皿) ごはん とりすきやき(茶わん) (汁わん)	きゅうりとコーンのサラダ(小皿) こがたパン トマトとなすのスパゲティ(汁わん)	やしししゃもにんじんしりしり(お皿) ごはん じゃがいものみそ(汁わん)	ザーワークラウトふう(小皿) とうもろこし ポークシチューごはん(茶わん) (汁わん)					
ひとくちメモ	春雨は何からできているしょう? ① 海藻 ② 豆 こたえ ② 豆 春雨は、豆やイモなどのでんぷんから作られています。ツルツルの食感が特徴です。	一般的に、すき焼きには牛肉を使う地域がほとんどですが、滋賀県や愛知県では鶏肉が使われることがあります。なかでも愛知県の尾張地方では、鶏肉を使ったすき焼きを「ひきずり」というそうです。	毎月19日は食育の日 今年度は「旬を味わうくみやま野菜の日」をテーマに、久御山町でとれた「旬の野菜」を味わう献立を実施します。 	アイヌ地方の言葉で、「ススハム(柳の葉)」と呼ばれている魚は何でしょう? ① さけ ② ししゃも こたえ ③ ししゃも 昔さけがとれずに困ったアイヌの人々が神に祈りをささげたところ、柳の葉が落ちて魚になったという伝説が由来です。 	いくら待っても、待ち合わせに来ない野菜は何でしょう? ヒント:「来ない」を言い換えると? こたえ とうもろこし とうもろこしは「コーン」と言います。いくら待っても「コーン(来ん)」野菜です。 					
	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)					
はいぜん	チキンカレーライス(カレー皿) おこうこサラダ(小皿)	いわしのかばやきふうごまちくサラダ(お皿) ごはん ふのみそ(汁わん)	なすのミートグラタン(小皿) こくとうパン ABCスープ(汁わん)	ぶたにくのしょうがやきさんどまめのごまあえ(お皿) ごはん ゆばのすまし(汁わん)	かみかみこんぶサラダ(小皿) ごはん マーボーなす(汁わん)					
ひとくちメモ	「おこうこサラダ」とは、たくあんと野菜を和えたサラダのことです。京都の方言では、たくあんのことを「おこうこ」と言います。パリパリとした食感が楽しい献立です。よくかんでいただきます。	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。 こたえ いわし 今日の魚はいわしといい、いわしが小さいときは「しらす」や「ちりめんじゃこ」と呼ばれます。	ABCスープには、アルファベット(英語)のマカロニのほかに、数字のマカロニも入っている。○か×か? こたえ ○ ABCスープには、アルファベットほかに数字のマカロニも入っています。探してみましょう。	湯葉の材料になるのは、次のうちどちらでしょう? ① 豆乳 ② 牛乳 こたえ ① 豆乳 豆乳を沸騰するまで温めると、表面に薄い膜が出来ます。これをすくいあげたものが湯葉です。	なすには種類がたくさんありますが、実際にあるなすの色はどれでしょう? ① 白 ② 金 ③ 緑 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、紫色のほか、白や緑色のなすもあります。					
	29 (月)	30 (火)	<h1 style="text-align: center;">きゅうしょくカレンダー</h1> <h2 style="text-align: center;">6月 No.2</h2>							
はいぜん	こうやどうふのもの(小皿) けいはん (けいはんのだし)(茶わん) (汁わん)	ひじきサラダ(小皿) ごはん ぶたにくじゃがてづくり(茶わん) (汁わん)								
ひとくちメモ	「鶏飯」はこの地域の郷土料理でしょう? ① 青森県 ② 鹿児島県 こたえ ② 鹿児島県 鹿児島県では、青パパイヤの漬物やみかんの皮なども一緒に食べられます。だしをかけてお茶漬けのようにいただきます。	ひじきはひじでも、食べられるひじは何でしょう? こたえ ひじき ひじきは海でとれる海藻で、わかめなどの仲間です。骨や歯を丈夫にするためのカルシウムや鉄がたくさん含まれています。	<h3>だ液の働き</h3> <p>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!</p>	<table border="1"> <tr> <td> 食べかすを落とす </td> <td> 消化を助ける </td> <td> 味を感じる </td> </tr> <tr> <td> 菌の増殖を抑える </td> <td> 菌の表面を修復する </td> <td></td> </tr> </table>	食べかすを落とす 	消化を助ける 	味を感じる 	菌の増殖を抑える 	菌の表面を修復する 	
食べかすを落とす 	消化を助ける 	味を感じる 								
菌の増殖を抑える 	菌の表面を修復する 									