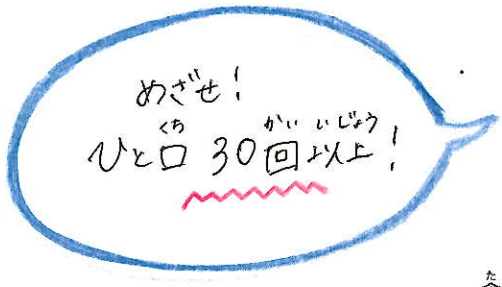
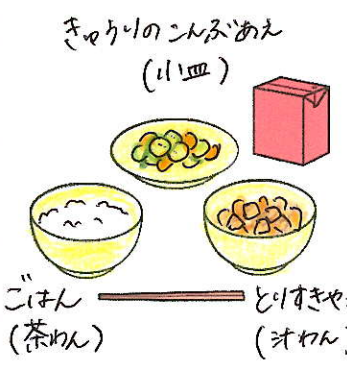
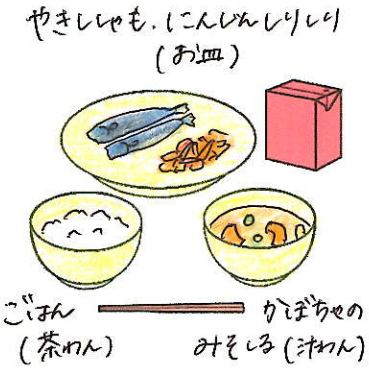
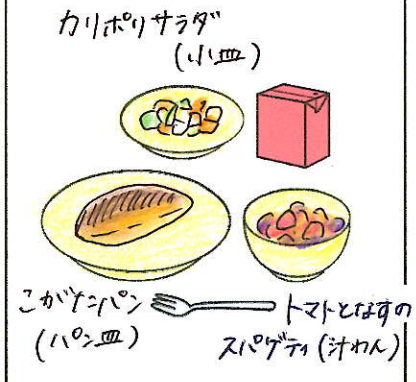
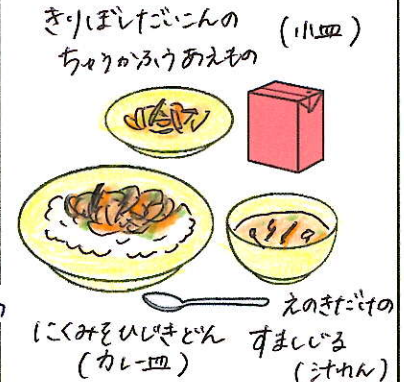
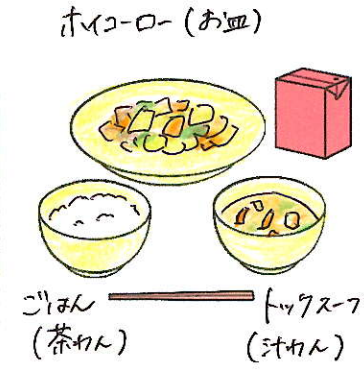
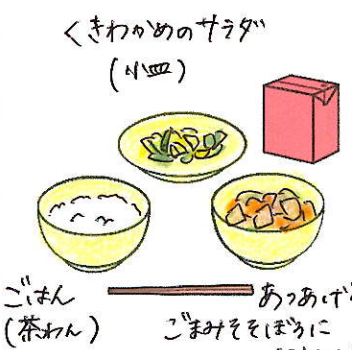
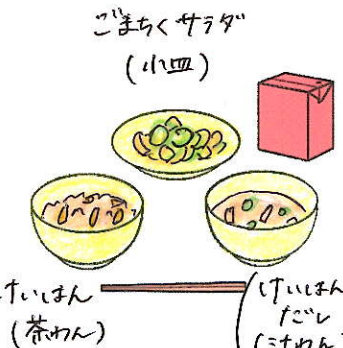
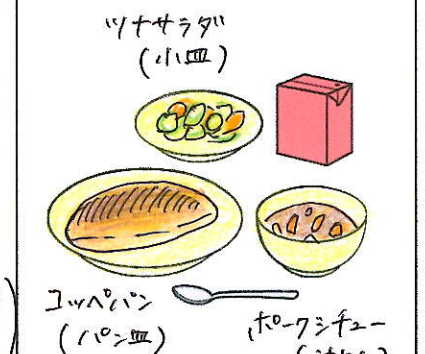
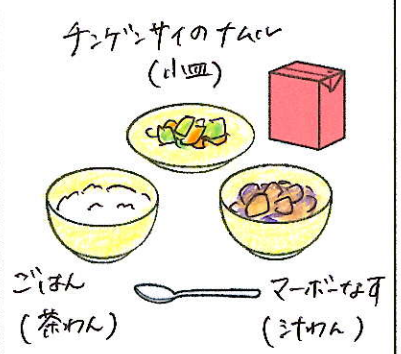
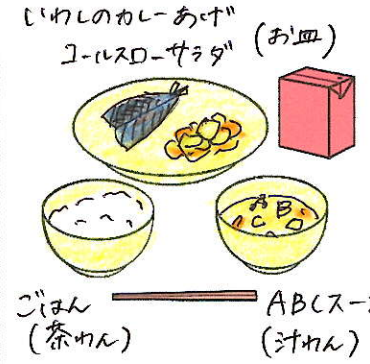
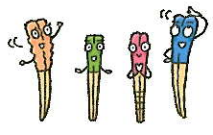
きゅうしょくカレンダー 6月 No.1

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

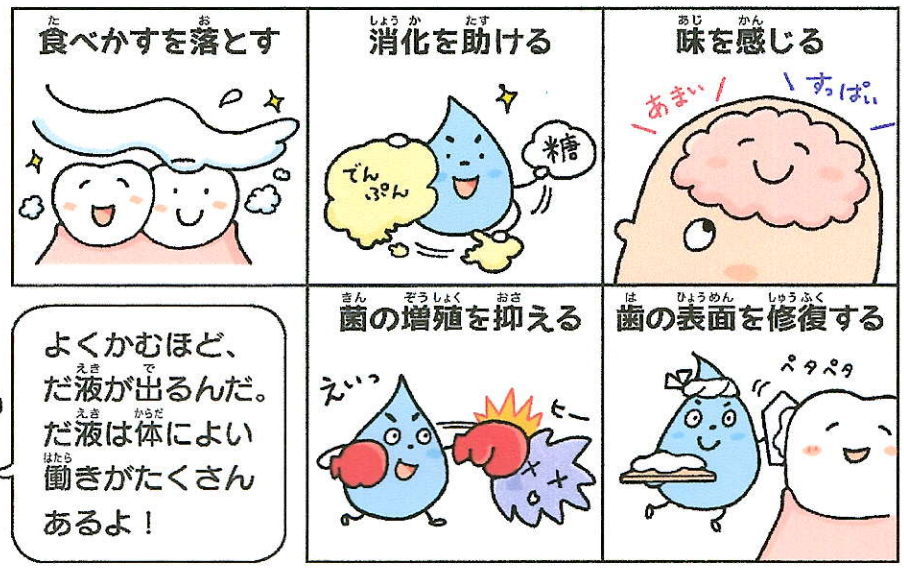
食べ物をよくかむと脳の視床下部にある満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。早食いは満腹中枢が働く前に食べすぎてしまいます。

	3（月）	4（火）	5（水）	6（木）	7（金）
はいぜん					
ひとくちメモ	**クイズ①** わたしはだれでしょう？ ・海で育ちます。 ・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。 **こたえ** こんぶ 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以上の長さに育ちます。「よろこぶ」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。	**クイズ②** 北海道の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 かつお　② さけ　③ ししゃも **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。ししゃもにはカルシウムがたくさんふくまれているので、骨も丸ごと食べるのがオススメです。	**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 **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。地元の旬の美味しさを、味わっていただきましょう！	**クイズ④** よくかんで食べることは体によい。○か×か？ **こたえ** ○ よくかんで食べると、太りすぎを防ぐ、脳の働きがよくなる、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！	**クイズ⑤** トッ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** ① 米 今日のスープに入っている白いもちは「トック」という韓国のもちです。トックは米から作られています。日本のもちはもち米から作られているのでよくのびますが、韓国のトッ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）**
はいぜん					
ひとくちメモ	**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  **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(食事をのせる台)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。	**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 **こたえ** ③ 鹿児島県 鶏飯は鹿児島の郷土料理で、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が、実際にはパパイヤという果物の漬物を使います。	**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 **こたえ** ③ ポルトガル 「パン」は、ポルトガル語の「pao」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。	**クイズ⑨** 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。	**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** 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。

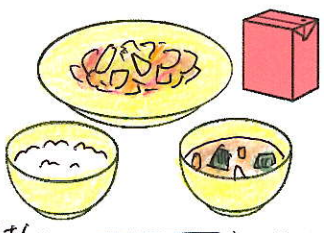
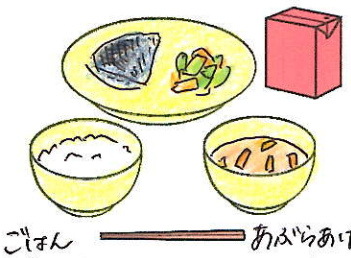
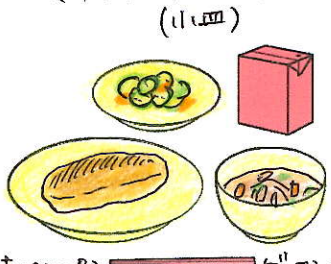
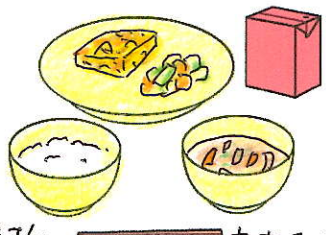
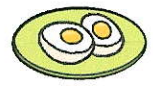
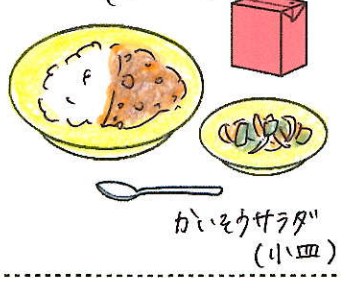
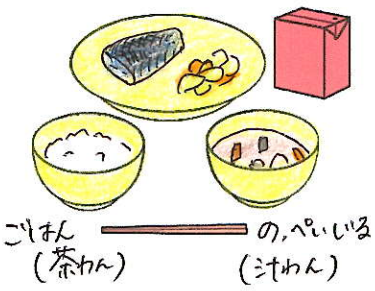
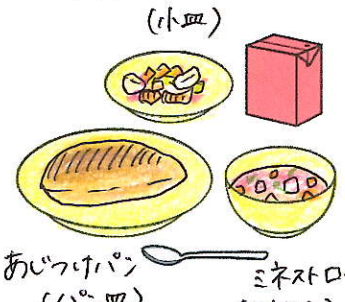
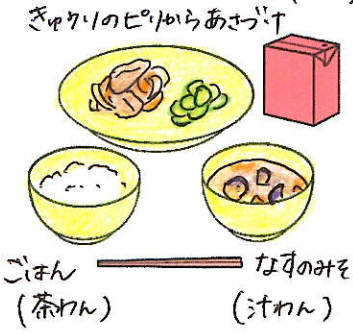
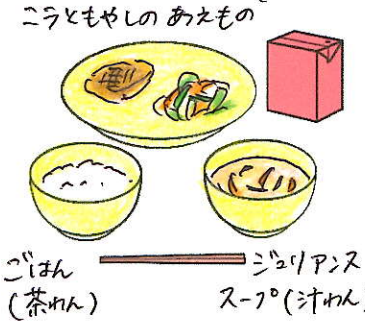
きゅうしょくカレンダー 6月 No.2

よくかんで食べよう

だ液の働き



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！

	17（月）	18（火）	19（水）	20（木）	21（金）
はいぜん	きりぼしだいこんいり ぶたキムチ（お皿）  ごはん（茶わん） わかめスープ（汁わん）	さばのしょうがに（お皿） ほうれんそうのおかかあえ  ごはん（茶わん） あげらあげのみそしる（汁わん）	きゅうりのサワーづけ（小皿）  きなこパン（パン皿） ビーフンいり ちゅうかスープ（汁わん）	トルティージャ（お皿） かみかみこんぶサラダ  ごはん（茶わん） オニオンスープ（汁わん）	とりにくの（小皿） さっぱりうめやき しょうがごはん（茶わん） とうがんのすましじる（汁わん）
ひとくちメモ	**クイズ⑪** 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ぶ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。	**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「○○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。	**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 **こたえ** ① 大豆 きな粉は、大豆を煎って粉にしたものです。粉にすることで、消化がよく、香りもよくなります。揚げたパンにきな粉をまぶした今日のきな粉パンは、いつも人気のこんだてです♪	**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（2020年、鶏卵） 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。	**クイズ⑮** わたしはだれでしょう？ ・生で食べると、ピリッとした辛みがあります。 ・土の中で育ちます。 ・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野菜は、しょうがです。ピリッとした辛みには、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）**
はいぜん	キーマカレーライス（カレー皿）  かいそうサラダ（小皿）	さわらのさいきょうやき ゆずかあえ（お皿）  ごはん（茶わん） のっぺいじる（汁わん）	レバーこまポンチ（小皿）  あじつけパン（パン皿） ミネストローネ（汁わん）	ぶたにくのしょうがやき（お皿） きゅうりのピリからあさづけ  ごはん（茶わん） なすのみそしる（汁わん）	とりにくのレモンソース（お皿） ニラともやしのあえもの  ごはん（茶わん） ジュリアンスープ（汁わん）
ひとくちメモ	**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 へび **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。	**クイズ⑰** 「さわら」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 さわらは、産卵のために春に瀬戸内海に集まるため、漢字で「鰆（魚へんに春）」と書きます。さわら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。	**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** 玉ねぎ 玉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、玉ねぎ本来の甘みやうま味が感じられます。 	**クイズ⑲** きゅうりには、どれくらいの水分がふくまれているでしょう？ 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。きゅうりを食べると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。	**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「萌やす」ということから、「もやし」という名前がつきました。