

きゅうしよく  
カレンダー  
6月 No.1



よくかんで食べると  
よいことがたくさん！





よくかむと、脳の「満腹中枢」が  
刺激されて、食べすぎを防ぎます



よくかんで食べると、だ液が出て  
食べものののみ込みや消化・吸収  
を助けます

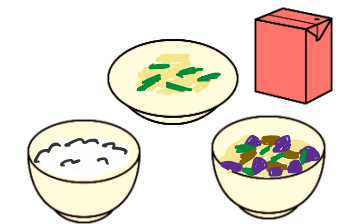
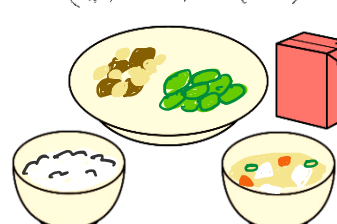
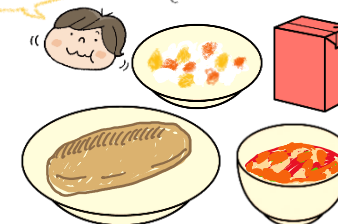
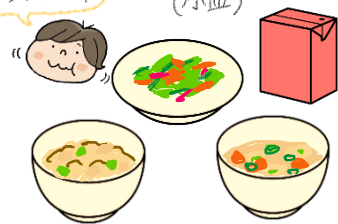
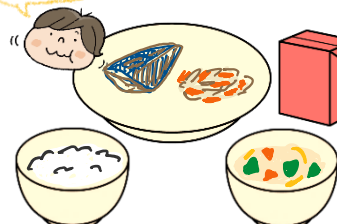
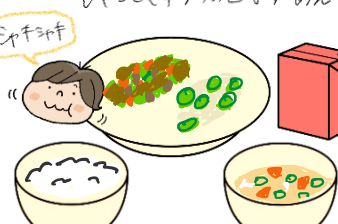
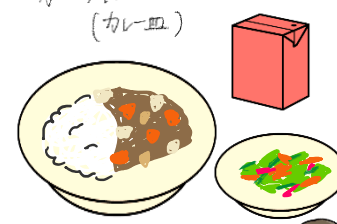
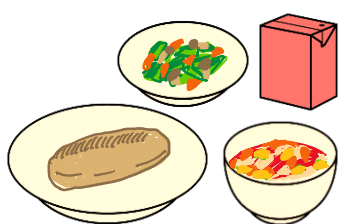
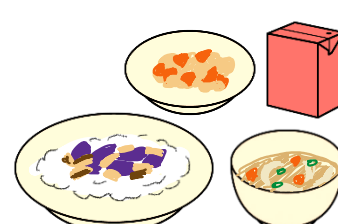
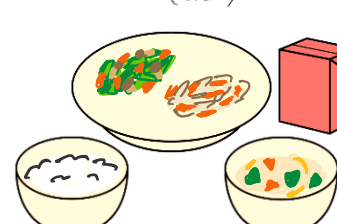


あごの筋肉を動かすことで、脳の  
血流量が増え、脳を活性化します



かむことによって出ただ液のはた  
らきで、むし歯を予防します



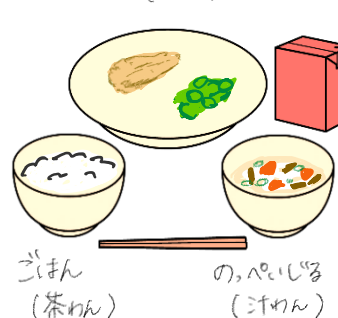
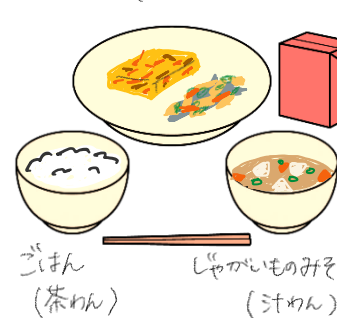
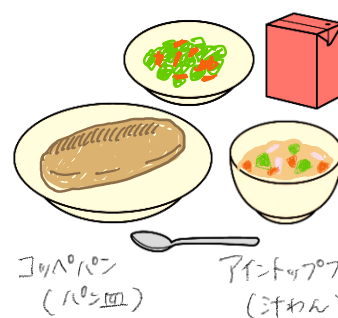
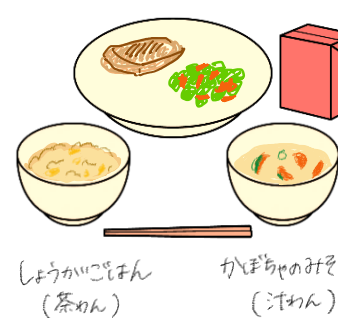
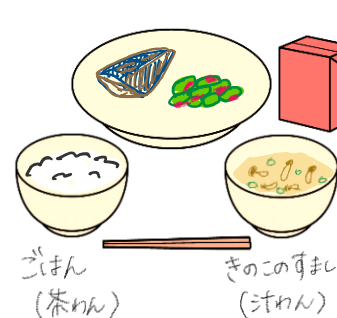
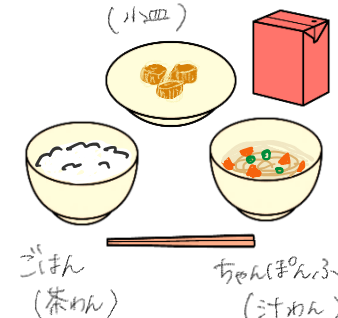
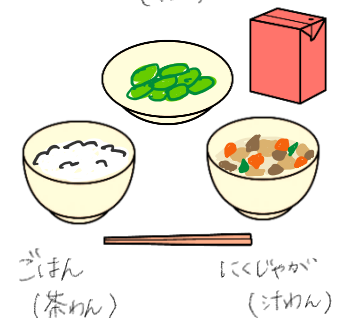
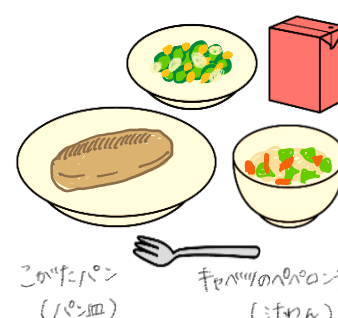
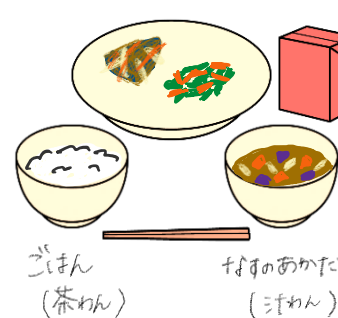
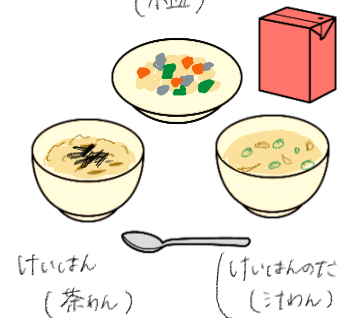
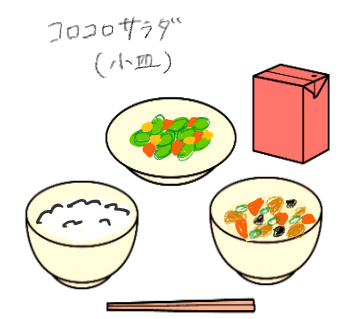
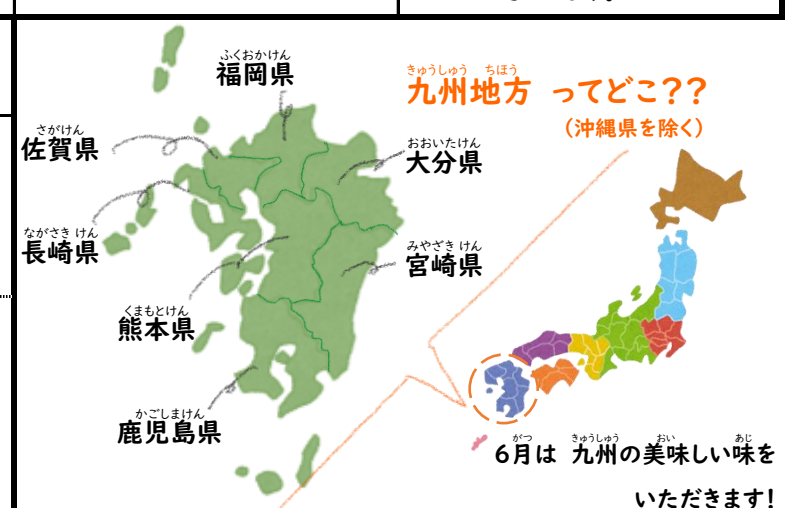
|        | 2（月）                                                                                                                                                                             | 3（火）                                                                                                                                                                         | 4（水）                                                                                                                                                                       | 5（木）                                                                                                                                                                   | 6（金）                                                                                                                                                                        |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| はいぜん   | <div>ニラとモヤシのあえもの<br/>（小皿）</div> <div></div> <div>ごはん（茶碗）<br/>ふたにくとなすのみそに（汁わん）</div>           | <div>かつおとたけのこあけし<br/>きゅうりのつけもの（お皿）</div> <div></div> <div>ごはん（茶碗）<br/>とうふのすまし汁（汁わん）</div> | <div>フルーツレアたま<br/>もちもち（小皿）</div> <div></div> <div>ミルクパン（パン皿）<br/>ホロクシチュー（汁わん）</div>    | <div>サニーレタス<br/>（小皿）</div> <div></div> <div>ちゅうかふう（茶碗）<br/>たきこみごはん（汁わん）</div>     | <div>さわらのみそやき（お皿）<br/>きりぼしだいこんのもの</div> <div></div> <div>ごはん（茶碗）<br/>わかめスープ（汁わん）</div> |
| ひとくちメモ | <div>ニラはニラでも、アイスクリームの中に入っているニラは何でしょう？</div> <div>こたえ バニラ<br/>バニラアイスの中に、「ニラ」が入っています。</div>                                                                                        | <div>かつおが刀を持ったら何になるでしょう？</div> <div>こたえ かつおぶし<br/>かつおが刀を持った武士になったので、「かつおぶし」です。</div>                                                                                         | <div>歯と口の健康週間</div> <div>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。</div>                                                                       | <div>セロリの仲間はどこでしょう？</div> <div>① にんじん ② しそ</div> <div>こたえ ① にんじん<br/>セロリはセリ科の植物で、にんじんと同じ仲間です。そのほか、パクチーなどもセリ科の仲間です。</div>                                               | <div>さわらは大きくなるにつれて名前が変わる。</div> <div>○か×か？</div> <div>こたえ ○<br/>さわらは、さごし→やぎ→さわらと、大きくなるにつれて名前が変わる「出世魚」です。</div>                                                              |
|        | 9（月）                                                                                                                                                                             | 10（火）                                                                                                                                                                        | 11（水）                                                                                                                                                                      | 12（木）                                                                                                                                                                  | 13（金）                                                                                                                                                                       |
| はいぜん   | <div>けいちゃん（お皿）<br/>もやしときゃうりのごますりあえ</div> <div></div> <div>ごはん（茶碗）<br/>えのきとけのちゅうかふう（汁わん）</div> | <div>カレーライス（カレー皿）</div> <div></div> <div>かひかみこんばん（パン皿）<br/>「パン」</div>                     | <div>チンゲンサイとれいもの<br/>かぶのあえ（小皿）</div> <div></div> <div>こがねパン（パン皿）<br/>チリコンカン（汁わん）</div> | <div>とうやぶ豆腐のじもの<br/>（小皿）</div> <div></div> <div>たすすし（カレー皿）<br/>ゆばのすまし汁（汁わん）</div> | <div>チンジャオロースはりはり漬け（お皿）</div> <div></div> <div>ごはん（茶碗）<br/>やさいスープ（汁わん）</div>           |
| ひとくちメモ | <div>「けいちゃん」の「けい」とは、どんな意味でしょう？</div> <div>① 「けい」という人が考えたから<br/>② 鶏肉が入っているから</div> <div>こたえ ② 鶏肉が入っているから<br/>「けいちゃん」は、岐阜県の郷土料理です。「鶏」という漢字を音読みすると「けい」と読みます。ジギスカンを真似て考えられました。</div> | <div>よくかむことは、よく味わうことにつながる。</div> <div>○か×か？</div> <div>こたえ ○<br/>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。</div>                               | <div>チンゲンサイを漢字で書く<br/>と、どんな字が入るでしょう？</div> <div>① 青 ② 赤 ③ 緑</div> <div>こたえ ① 青<br/>チンゲンサイは、「青梗菜」と書きます。チンゲンサイの仲間、軸が白い「パクチョイ」は「白菜」と書きます。</div>                               | <div>湯葉の材料になるのは、次のうちどちらでしょう？</div> <div>① 大豆 ② 牛乳</div> <div>こたえ ① 大豆<br/>大豆からできる豆乳を沸騰する前まで温めると、表面に薄い膜ができます。これをすくいあげたものが湯葉で、たんぱく質がたくさん含まれます。</div>                     | <div>「はりはり漬け」の「はりはり」はどのような意味でしょう？</div> <div>① 針のように細い<br/>② はりはりとした食感</div> <div>こたえ ② はりはりとした食感<br/>はりはり漬けの「はりはり」とは、きりばしだいこんの食感が名前の由来です。よくかんで、食感を楽しんでいただきます。</div>        |



# きゅうしょくカレンダー

## 6月 No.2



|        | 16 (月)                                                                                                                                                                           | 17 (火)                                                                                                                                                                                 | 18 (水)                                                                                                                                                         | 19 (木)                                                                                                                                                        | 20 (金)                                                                                                                                                                           |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| はいぜん   | <p>とりてん、そえやさい (お皿)</p>  <p>ごはん (茶碗) の、へいじる (汁碗)</p>                                             | <p>ふくさたまご、こんにやくのいりこ (お皿)</p>  <p>ごはん (茶碗) しやかいものみそじる (汁碗)</p>                                         | <p>サワークラウトふう (小皿)</p>  <p>コリパパン (パン皿) アイントップフ (汁碗)</p>                       | <p>とりのしおにうじやき (お皿)<br/>キャベツのおひたし</p>  <p>しょうかいごはん (茶碗) かぼちゃのみそじる (汁碗)</p>  | <p>さげのたつたあげ (お皿)<br/>きゅうりのほいにてんあん</p>  <p>ごはん (茶碗) きこのすましじる (汁碗)</p>                          |
| ひとくちメモ | <p>毎月19日は食育の日</p> <p>6月の味めぐりは九州です。</p> <p>鶏肉の消費量全国1位の大分県で生まれた「鶏天」と、佐賀県の郷土料理「のっぺい汁」は、どちらも九州の家庭でよく食べられる料理です。</p>                                                                   | <p>こんにやくの日はいつでしょう？</p> <p>① 5月28日 ② 5月29日</p> <p>こたえ ② 5月29日</p> <p>5月はこんにやくの材料であるこんにやくいもの種芋を植えつける時期であることと、こんにやく(5/29)の語呂合わせから決められました。</p>                                             | <p>「アイントップフ」はどこの国の料理でしょう？</p> <p>① フランス ② アメリカ ③ ドイツ</p> <p>こたえ ③ ドイツ</p> <p>「アイントップフ」は、ドイツ語で「鍋の中に投げ込んだ」という意味の料理です。日本のみそ汁のように、色々な具材で作る庶民的なスープです。</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？</p> <p>① ガリ ② ギリ ③ ゴリ</p> <p>こたえ ① ガリ</p> <p>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>次のうち、食べられるきのこはどれでしょう？</p> <p>① つきよたけ ② しめじ ③ ぬめりすぎたけ</p> <p>こたえ ② しめじ、③ ぬめりすぎたけ</p> <p>② しめじ は、今日のすまし汁に入っています。③ ぬめりすぎたけは、なめこによく似たぬめりのあるきのこです。① つきよたけは暗闇で青白く光る毒きのこです。</p>      |
|        | 23 (月)                                                                                                                                                                           | 24 (火)                                                                                                                                                                                 | 25 (水)                                                                                                                                                         | 26 (木)                                                                                                                                                        | 27 (金)                                                                                                                                                                           |
| はいぜん   | <p>あげ、シューマイ (小皿)</p>  <p>ごはん (茶碗) ちゃんぽんふう (汁碗)</p>                                            | <p>きゅうりのサワーづけ (小皿)</p>  <p>ごはん (茶碗) にくじやかん (汁碗)</p>                                                 | <p>くきわかめとコンシメめのサウダ (小皿)</p>  <p>こがねパン (パン皿) キャベツのペパロニ (汁碗)</p>             | <p>あじのたんぽんづけ (お皿)<br/>さんどまめのこまあん</p>  <p>ごはん (茶碗) ちまのあかだし (汁碗)</p>       | <p>ごもくに手め (小皿)</p>  <p>けいはん (茶碗) (けいはんのびし (汁碗))</p>                                         |
| ひとくちメモ | <p>「ちゃんぽん」は、どこの地域の郷土料理でしょう？</p> <p>① 長崎県 ② 京都府 ③ 大阪府</p> <p>こたえ ① 長崎県</p> <p>ちゃんぽんは、長崎県の中華料理店で生まれた郷土料理です。名前の由来は、中国語の簡単なごはんという意味の「シャンポン」、ポルトガル語の混ぜるという意味の「ちゃんぽん」など、色々な説があります。</p> | <p>英語で「サワー(sour)」とは、どんな意味でしょう？</p> <p>① 甘い ② 苦い ③ 酸っぱい</p> <p>こたえ ③ 酸っぱい</p> <p>英語で「サワー(sour)」とは、「酸っぱい」という意味があります。「きゅうりのサワーづけ」は、酸味のある酢を使ってさっぱりと仕上げた和え物です。では、「甘い」、「苦い」は英語で何というでしょう？</p> | <p>「茎わかめ」とは、わかめの茎の部分である。</p> <p>○か×か？</p> <p>こたえ ○</p> <p>わかめは海に生息する海藻です。普段みそ汁などでよく食べるわかめは、葉のように広がったやわらかい部分です。茎わかめは、その名の通り少し堅い茎の部分です。コリコリとした食感を楽しんで食べましょう。</p> | <p>「赤だし」に使われる赤みそは、赤色の豆から作られる。</p> <p>○か×か？</p> <p>こたえ ×</p> <p>今日の給食に使った赤みそも、いつものみそ汁に使われる中辛みそも、どちらも同じ大豆から作られます。赤みそは、豆を蒸してから途中で細かくすることで、赤みがかった濃い色のみそができます。</p> | <p>「鶏飯」はどこの地域の郷土料理でしょう？</p> <p>① 青森県 ② 鹿児島県 ③ 山口県</p> <p>こたえ ② 鹿児島県</p> <p>昔、鹿児島県で役人をもてなすために、貴重な鶏を使って考えられたのが「鶏飯」です。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。鶏のだしをかけてお茶漬けのようにいただきます。</p> |
|        | 30 (月)                                                                                                                                                                           | ひとくちメモ                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                  |
| はいぜん   | <p>コロコロサウダ (小皿)</p>  <p>ごはん、てづくりぶりや (茶碗) タイピーエン (汁碗)</p>                                      | <p>「タイピーエン」はどこの地域の郷土料理でしょう？</p> <p>① 北海道 ② 沖縄県 ③ 熊本県</p> <p>こたえ ③ 熊本県</p> <p>タイピーエンは、中国の行事食がもとになった、熊本県の郷土料理です。高級食材であるフカヒレの代わりに、春雨を使ってアレンジされています。</p>                                   |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                               |  <p>福岡県 佐賀県 長崎県 熊本県 鹿児島県 大分県 宮崎県</p> <p>九州地方 ってどこ?? (沖縄県を除く)</p> <p>6月は九州の美味しい味をいただきます!</p> |