

月	火	水	木	金
				
		1 食育月間 今日から6月が始まりました。6月は「食育月間」です。食は生きる上での基本であり、心と体の健康を保つために大切なものです。正しい食の知識を身に付けたり、食品を選ぶ力を身に付けたりすること、地域の食文化を知ることなどが食育です。お家の人と料理をしてみることも食育です。6月は食について意識して過ごしてみましょう。	2 新発田市のパセリ 今日のチリコンカンに使われているパセリは新発田市佐々木地区で育ったパセリです。パセリといえは、お料理の付け合わせで使われることが多い野菜で、食べない人も多くいます。しかしパセリはビタミンA、カルシウム、鉄がとても多く、食べものの消化を助ける働きがあります。こってりした肉料理などの付け合わせになっているのは、色どりだけではなく理由があるのです。	3 歯と口の健康週間 6月4日から10日まで「歯と口の健康週間」があります。それに合わせて今日はカミカミ献立しました。どの料理もよく噛んで食べてください。よく噛むことで、唾液がたくさん出て、生菌を予防したり、歯並びを良くしたり消化を助けます。1口20回を目標によく噛んで食べましょう。
6 カレーライス カレーは給食の人気メニューのひとつです。給食では複雑な味を作り出すためカレールーを3種類使います。また、かくし味として、りんごソースやケチャップ、中濃ソース、スキムミルクなどを入れています。大量に作ることで、カレールーのまろやかさが増えています。お家ではなかなか再現できない給食の味です。	7 いただきます 給食を食べるときや家で食事をするとき、最初に「いただきます」をきちんと言っていますか。『いただきます』は作ってくれた人への感謝の言葉だけではなく、目の前の食事に使用されている食材の一つ一つの命を大切にいただきます、という意識が込められています。感謝の気持ちを持って挨拶をし、食べ物をできるだけ無駄にしないように食事をしましょう。	8 もずく 4月から6月はもずくの旬の季節です。酢の物などで夏の食卓によく登場するもずくですが、春から初夏にかけてが旬の海藻です。もずくには大きく分けて細もずく、太もずく、若もずくの3種類のもずくがあります。給食で使われているもずくは太もずくです。おきなわもずくとも呼ばれ、沖鐘でとれるだけ無駄にしないように食事をしましょう。	9 よく噛んで食べよう みなさんは、1日に出る唾液の量を知っていますか。なんと、給食の牛乳パックで約7本分の量なのです。唾液は、丈夫な歯をつくらせ、口の中の病気を予防したりと、大切な働きをしています。唾液はよく噛んで食べることで出ます。今日は種の日なのでツルツルと食べやすいですが、よく噛むことを意識して食べてみましょう。	10 きゅうり 今回の給食では新発田市でとれたきゅうりをたくさん使っています。天然の水筒に例えられるほど、きゅうりには水分がたくさん含まれています。生のまま食べるとおいしいきゅうりですが、給食ではゆでたままからサラダなどにしています。実は炒め物にしてもおいしく、生とは違った歯ざわりを楽しむことができます。今日はフレンチサラダにたっぷり使いました。
13 焼肉の肉の部位 今日の焼肉は豚肉の2種類の部位を使っています。一つは豚肉です。豚肉は豚小間肉という名前でお店で売られている部位です。赤みが多く少し固めですが、味が濃いのが特徴です。もう一つはバラ肉です。バラ肉は三枚肉とも言われ、脂が多くやわらかい場所です。焼く肉屋さんではカルビと呼ばれる部位です。今日はその2つの部位を混ぜることで、美味しい焼き肉にしています。	14 塩こうじ 今日のさばの塩こうじ焼きには、味付けに塩こうじが使われています。塩こうじとは、塩と米こうじと水から作られた調味料です。米こうじは味噌やしょうゆなどを作るときに必要な材料で、お米にこうじ菌という菌が沢山増えたものです。このこうじ菌の力はすばらしく、食べものを発酵させて甘みやうま味を引き出す力はあります。さばのうま味を味わいながら食べてください。	15 衛生に気を付けて じめじめした梅雨の季節は、食中毒を起す「ばい菌」が大活躍する時期です。食事をしておなかを痛くったり、具合が悪くなったりしないように、まずは手をきれいに洗うこと、洗った手は清潔なハンカチでふくことを心掛けましょう。みんなの給食を盛りつける給食当番はマスクを鼻までおおい、身支度を整えてから配膳をしましょう。	16 新発田の玉ねぎ 先月は全国的に玉ねぎが不足して、県外産の玉ねぎの値段がとて高かったです。ようやく県内でも玉ねぎが収穫されはじめ、今日から地元新発田市の玉ねぎがJAから届くようになります。値段も先月よりずっと安くしていただけました。給食ではカレーやミートソースで沢山使う玉ねぎです。新鮮で美味しく、値段も安い地元玉ねぎに感謝です。	17 ごはんの食べ方と減塩 今日は白いごはんとおかずの組み合わせの献立です。みなさんはおかずでごはんをおいしく食べることができていますか？新潟県は塩分の取りすぎで大人になってから病気にかかる人が多いといわれています。ご飯を食べる時に、ふりかけや漬物でごはんを食べる習慣がある人は、塩分のとり過ぎになりやすいです。子どものうちからおかずでごはんを食べる習慣を身につけましょう。
20 にら 今日のマーボー丼には「にら」が入っています。「にら」は独特の香りがします。これはにんにくと同じアリシンと呼ばれる成分の香りです。アリシンは豚肉に含まれるビタミンB1を体に吸収しやすくするはたらきがあります。ビタミンB1は体の疲れを取る栄養なので、豚肉とにらが入ったマーボー丼はみなさんの体を元気にしてくれるメニューです。ぜひ食べてください。	21 夏みかん 今日のサラダには夏みかんを使っています。みかんは冬の果物ですが、夏みかんは名前の通り、4～6月の香から初夏にかけてが旬の果物です。1月ごろには収穫されていますが、とれたての夏みかんは酸っぱすぎるため、酸っぱさが抜けるまで保管してからお店に並びます。その食べごろの時期が春から夏になるため、夏みかんと呼ばれています。	22 いわし 6月から9月にかけては、いわしのおいしい季節です。梅雨のころのいわしは、脂がのっておいしくなっています。いわしは、体の横に7つの黒い点があることから、「ナツボシ」ともよばれるそうです。なんだか、食べると華達になれそうな気がしませんか？縁起の良いいわしを食べ、梅雨を元気に過ごしましょう！	23 米粉めん いま、小麦粉が世界中で値上がりしています。そんな中、米粉が注目されています。米どころ新潟県でも、おとなりの胎内市に大きな米粉の工場があります。普通の米粉よりも小麦粉に近い粉を作る技術がある工場です。今日の米粉めんも胎内市の工場で作られた米粉が使われています。ツルツル、もちもちしたおいしい米粉の風味を味わって食べてください。	24 アーモンド アーモンドは、植物の種です。さくらによく似た花が咲き、梅の臭いのような実をつけます。その実の中の、硬い種の中にある「仁」というところが、私たちが食べているアーモンドです。アーモンドには、血液の流れをよくしてくれるビタミンEをはじめ、鉄分、カルシウムなど、みなさんに大切な栄養素がたくさん含まれています。よくかんで食べましょう。
27 衛生に気を付けて じめじめした梅雨の季節は、食中毒を起す「ばい菌」が大活躍する時期です。食事をしておなかを痛くしたり、具合が悪くなったりしないように、まずは手をきれいに洗うこと、洗った手は清潔なハンカチでふくことを心掛けましょう。みんなの給食を盛りつける給食当番はマスクを鼻までおおい、身支度を整えてから配膳をしましょう。	28 梅雨と梅 6月の雨が長く時期を梅雨と書いて「ばい菌」または「つゆ」と呼びます。言葉の由来は様々ありますが、中国で昔から梅の葉が熟す頃に降る雨を「梅雨」と呼んでいたのが日本に伝わったとされています。梅雨といえは食べものが腐りやすくなる時期でもあります。酸っぱい梅干しには食中毒を防ぐ効果があるといわれています。また、体の疲れも癒してくれる働きもあるので、梅雨のたるさも梅干しは吹き飛ばしてくれます。	29 青大豆 今日ののり豆あえには、青大豆が使われています。この青大豆は枝豆とは違います。枝豆は熟す前の大豆です。枝豆は茹でると黄色い大豆になります。しかし、青大豆は熟しても青いままの大豆で、黄色い大豆とは種類が全く違います。青大豆の特徴は黄色い大豆よりも甘みが強く、脂質が少ないことです。噛めば噛めばほど甘みがわかる青大豆です。よく噛んで食べましょう。	30 カレー粉 今日のじゃがいもカレーきんぴらは、カレー粉で味付けをしています。カレー粉には、ターメリックという、黄色い色の香料が入っています。ターメリックは、ウコンとも呼ばれ、昔から薬としても飲まれていて、肝臓や胃の働きを助けてくれます。香料には漢方薬などに使われるものも多々あります。	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <h3>減らそう！ 食塩ロス</h3>  </div>