



# 5月のはいぜんひょう

伊万里市学校給食センター

## 熱中症を防ごう!

ねっちゅうしょう ぶいせ

早おき早ねて生活リズムを整えよう

朝ごはんは必ず食べよう

こまめに水分補給しよう

## 10日(金)

ふるさとしょくざいまりの日

ひじきサラダ  
コロケ

ピースごはん しんたまねぎのみそしる

## たまねぎについて

4月から6月は「新たまねぎ」がおいしい季節です。たまねぎは3,000年以上も前から食べられていた野菜で、なんとエジプトのピラミッドを作った人たちも、たまねぎを食べて力を付けていたと言われています。たまねぎを食べると他の食べ物よりももりもり食べたいからなんです。昔からたまねぎは元気をつけたい時の食べ物だったので、新たまねぎはやわらかく、甘みが強いので、とてもおいしいです。今日の給食はみそ汁に入っています。味わっていただきますよ。

## 13日(月)

ポテトサラダ  
いわしりハンバーグの  
やさいあんかけ

ごはん はるさめしる

## 1日(水)

こどもの日ぎょうじょく

子どもの日デザート

キャベツとみかんのサラダ  
ちくわのまっちゃあげ

わかめごはん さわにわん

## こどもの日・新茶について

5月5日は「こどもの日」です。江戸時代という昔からある行事で、子どもたちが元気にすくすくと大きくなることを願ってお祝いする日です。若葉が映える4月から5月にかけては、茶摘みの時季でもあります。特に新茶には、お茶の栄養がたっぷり含まれています。機会があれば、風味豊かな新茶を味わいましょう。今日の給食は新茶の時季にちなんで、お茶の葉を粉にした抹茶を衣に入れた、抹茶揚げです。

## 14日(火)

さんしょくあえ  
はるまき

ごはんにかかしょう

むぎごはん ちゅうかどんのく

## 食事のマナーについて

食事マナーは、自分が気持ちよく食事をしたり、周りの人をいやな気持ちにさせないためにもとても大切なことです。次のようなことに気を付けましょう。

- 姿勢をよくしましょう。机と体の間をこぶし一つ分くらい開け、背筋を伸ばしましょう。
- はしを正しく持つようにしましょう。下のはしは動かさず、親指の根元と薬指で支え、もう片方のはしはおやゆびひとさ、ゆびなかゆびさきと中指で支えて動かしましょう。
- 食器を持って食べましょう。茶碗やお椀を持って食べると姿勢がよくなり、食べこぼしを防げます。
- ごはんとおかずを交互に食べて味わいましょう。

## 2日(木)

ツナときゅうりのあえもの  
チンジャオロースー

むぎごはん つくねいり  
ちゅうかスープ

## こんだてひょうについて

毎月「こんだてひょう」をもらったら、みなさんは何を見ますか？ おそらく「こんだてめい」を見て「来月はどんな給食がでてくるかなあ。」というのが一番気になるのではないかと思います。「こんだてめい」を見るときに、とりに書いてある「ざいりょうめいと体の中でのほたらき」も見てみましょう。食べ物は動きによって3つに分けられます。1つはおもにからだをつくるもとになる食べ物、2つめはおもにエネルギーのもとになる食べ物、3つめはおもに体のちょうしをととのえるもとになる食べ物です。どんな食べ物が入っているのか、見てみましょう。

## 15日(水)

スパゲティソテー  
とりにくのカレーやき

ごはん やさいスープ

## ごはんで栄養バランスをアップ!!

みなさんが毎日食べているごはんは脳や体のエネルギーのもとになる炭水化物という栄養が多く含まれています。また体を作るもとになるたんぱく質、体の体温を保つ働きをする脂質の他、亜鉛、ビタミンBなどさまざまな栄養が含まれています。ごはんはかめばほのかな甘みがあり、いろいろな料理に合います。ごはんを中心に和食、洋食、中華などの食事を楽しむことができます。日本では昔からごはんとおかずを交互に食べ、口中で味を作り味わう食べ方をしてきました。

## 7日(火)

★ハッピーにんじん

コールスローサラダ  
あじのハーブパンやき

ごはん かぼちゃ  
スープ

## かぼちゃについて

日本にかぼちゃがはじめてやってきたのは、今から450年前くらいに、ポルトガルという国の船が大分県に着いた時です。日本と色々な物のやりとりを始める記念のおくりものとしてかぼちゃが贈られたと言われています。最初は外国の食べ物ということで日本人になじまなかったのですが、ききんという天候が悪く、米や野菜が採れなかった年に、育てやすいかぼちゃが全国で作られるようになったそうです。

## 16日(木)

さばのみりんつけやき  
ごぼうのしぐれに

ごはん とうにゅういり  
みそしる

## しっかり食べて、元気な体をつくらう!

食べ物は体の中でさまざまな働きをします。病気をしない体や少しづつかかれてもすぐに元気を取り戻す体は、毎日の食事と関係があります。人はじっとしてたり寝ている間でもエネルギーを使っています。運動をするときは特に多くのエネルギーを使います。使ったエネルギーは食事からとらないと、体に必要な栄養素が足りなくなってしまう、疲れがたまったりけがのもとになります。朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとって、食べ物のから栄養をたくさんいただきますよ。

## 8日(水)

てづくりふりかけ  
とりにくのしおこうじやき

ごはん にくじゃが

## 新じゃがについて

「新じゃが」のおいしい季節です。とれたての「新じゃが」は、皮がうすくてやわらかいのが特徴です。「新じゃが」は、九州地方で3月初めから6月まで出荷されます。じゃがいもには、体にとって熱や力となるでんぷんがたくさん含まれていますが、野菜と同じようにビタミンB1やビタミンCも多く含まれているので、体にとってもよい食べ物です。今日はじゃがいもを肉じゃがにしました。

## 17日(金)

たまごめきマヨネーズ

シシリアン(やきにく)  
シシリアン(やさい)

ごはんのうえにやきにくとサラダをのせて、マヨネーズをかけて食べてください。

むぎごはん わかめと  
チメンサイのスープ

## とうふの加工品について

とうふは遠い昔の奈良時代に、中国から伝わりました。それ以来、いろいろな食べ方が工夫され、とうふを加工した食べ物は全国にたくさんあります。今日のみそ汁はとうふを固める前の豆乳が入っています。みそ汁の具の厚揚げはとうふを油で揚げたものです。とうふの加工品は他にも、とうふをうすく切っすいぶんすこ水を少しぬき、油で揚げたものは油揚げに、とうふを凍らせると、高野とうふというひも持ちがするとうふがあります。

## 9日(木)

ごはんにまぜてたべましよう

だんたんめしのく  
おとうふしゅうまい

ごはん もずくスープ

## 牛乳について

牛乳は、牛を育て、しぼった乳を、冷やしながら工場へ運び、検査をしたり、小さなごみを取り除いたり、熱で菌がいなくなるようにしたりして作ったものです。牛乳は子牛を育てるためのものなので、その大切な乳を人間はいただいています。また、わたしたちが牛乳を飲むのは、牛を育てる人や工場に働いている人、牛乳をスーパーや学校に運ぶ人など多くの人のおかげです。感謝の気持ちをもちいただきますよ。

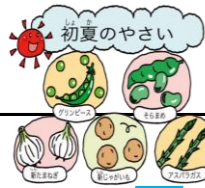
## シシリアンライスについて

シシリアンライスは約50年前、佐賀市中心の商店街にある喫茶店誕生した料理と言われています。ごはんの上に炒めた肉と野菜をのせ、マヨネーズをかけた料理です。名前の由来は、そのころ流行していた「ゴッドファーザー」という映画を撮影していた場所がシチリア島だったので、シチリアからシシリアンライスと名づけられたのではと言われています。ごはんにも具を盛り付けていただきますよ。

## ごはんにまぜてたべましよう

だんたんめしのく  
おとうふしゅうまい

ごはん もずくスープ



# 5月のはいぜんひょう

伊万里市学校給食センター

20日(月)

**★ハッピーにんじん**

こざら

アスパラガスのサラダ

ごはんにかきましょう

むぎごはん

ポークカレー

**パワーの源 朝ごはんについて**

みなさん、朝ごはんを食べてきましたか？朝ごはんは体に3つのスイッチを入れてくれます。1つめは頭のスイッチです。ごはんやパン、麺類などを食べると考える力がわいてきます。2つめは体のスイッチです。卵、肉、魚、大豆や大豆からできた食べ物を食べると、体が温まり、体を動かすスイッチが入ります。3つめはおなかのスイッチです。とても大切なスイッチが入りますので、毎日朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。

28日(火)

しろみざかなのてんぷら

いそかあえ

ごはん

ちくぜんに

**食器のおき方・もりつけ方について**

お盆やテーブルに料理を並べるとき、食器のおき方があることを知っていますか？はしを右手でもつ人は、ごはんは左手前、汁物は右手前、その向こうにお皿のおかずをおきましょう。はしを左手でもつ人はごはんとお皿のおかずを入れかわります。ごはんややさいのおかずはおいしそうに見えるよう、真ん中を少し高くなるようにもりつけるといいですよ。食べる時は、茶わんとはしをきちんと持つようにしましょう。茶わんを持って食べると、食べやすくなりますし、食べこぼしが少なくなり、見た目も美しくなります。

21日(火)

いわしのかんろに

とりにくとピーマンのいためもの

ごはん

みそけんちんじる

**みそについて**

みそは塩やしょうゆと同じように食べ物に味をつける調味料ですが、栄養がたくさんあります。日本では長い間、仏教の教えから、肉を食べることはいけないことだと考えられてきました。ですから江戸時代という昔の農民たちは、肉を食べずに、農作業という大変な仕事をしていました。その農民たちを支えたのは、一日一回は飲んでいたみそ汁と、みそを作る原料である大豆の栄養だったと言われています。

29日(水)

チキンてりやきパーティ

ポテトのソテー

ごはん

ミネストローネ

**スタミナをつける肉について**

ハム、ベーコン、ウィンナーを作るための肉は牛肉、豚肉、鶏肉のうち、どの肉だと思えますか？正解は「豚肉」です。豚肉を塩などで味付けし、蒸す・ゆでる・くんせいという方法で熱を通し、乾燥、冷やすという順番で作られます。ポテトのソテーはウィンナーを使っています。豚肉には疲れをとるビタミンB1という栄養が、牛肉や鶏肉より多く含まれています。疲れている時やスタミナをつけたい時に、豚肉を食べるのはおすすめです。

22日(水)

きゅうりのおかかあえ

チキンチキンごぼう

あじめくりきゅうしやく(やまぐちけん)

ごはん

おおひら

**味めぐり給食～山口県の料理～**

5月の味めぐり給食は山口県の料理です。「大平」は山口県の東の地域に伝わる郷土料理で、おめでたい席に欠かせない料理です。「大きな平たい碗」が使われることから「大平」と呼ばれるようになったと言われています。鶏肉、高野豆腐、里芋、れんこん、にんじんという根菜を使った煮物です。「チキンチキンごぼう」は、山口市の小学校で1995年頃給食に家庭料理を取り入れようと各家庭に募集し、応募された一品で、その後山口県で人気の高い給食の献立になったそうです。

30日(木)

ひじきのいために

てづくりとんかつ

ごはん

じゃがいものみそしる

**とんかつについて**

今日の給食は手作りトンカツです。給食センターでどのようにトンカツが作られるのかお話しします。まず、小麦粉と水を混ぜたバター液というものを作ります。次に豚肉にしおこしょうで味をつけます。味をつけた豚肉をバター液にくぐらせ、最後にパン粉をしっかりとまぶします。パン粉をまぶしたら油であげて完成です。このような作り方で、約5000枚のトンカツを調理員さんが一つ一つ手作業で作ってくださいます。手作りのトンカツ、お味はいかがですか？

23日(木)

かんころに

ぶたにくのみそやき

ごはん

すましじる

**わかめについて**

わかめは給食のすまし汁やまぜごはん、サラダなどに登場しますね。わかめは海の中で潮の流れに身を任せ、ゆらゆらとゆれながら育ちます。成長すると、長さは1～2m、はば40～50cm位にまで大きくなります。摘み取ったわかめは長持ちさせるためにお湯に通します。その時、色がうす茶色から緑色に変わります。骨や歯を丈夫にするカルシウムという栄養が多い食べ物です。

31日(金)

さばのレモンあげ

やさいのごまあえ

ごはん

にくだんごじる

**魚の血合い肉について**

今日はさばのレモンあげですが、さばには「血合い」という、魚の皮とうすい色の肉の間にある、赤黒い肉の部分が多くあります。この血合い肉の多い魚は、さばの他にかつお、いわし、まぐろ、さんまなどがいます。これらの魚は、長い距離を泳いだり、水面に近い所をよく動きまわったりするので、よく動かす肉は、血をいっぱい含んだ赤い色をしています。そこで赤身魚と呼ばれています。

24日(金)

マカロニサラダ

あじフライ

ごはん

コーンスープ

**食事のあいさつについて**

みなさん、食事のあいさつをしていますか？私たちは生き物の命をいただいて、命をつないでいます。また、食べ物を作る人、育てる人、食べ物運ぶ人、料理をつくる人、つぎ分ける給食当番のお友達、先生方、おうちでは家族のみなさんと、さまざまな人々の手が加わって毎日食事をいただくことができます。食事をするときは感謝の気持ちを忘れないようにして、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。苦手な食べ物があるときは、一口でも挑戦して、できるだけ食べるように努力をしてみましょう。

**みじたくをきちんとしよう！**

- ぼうし** かみをぼうしの中に入れて。長いかみはまとめておこう。
- マスク** つばやはなみすがとばないようにくちをはなをしっかりとおう。
- 手洗い** せっけんをつけてゆびのさきやあいだ手首もしっかりあらおう。
- ハンカチ** まいにち新しいものととりかえよう
- つめ** ながくのびすぎていないか、まいにちチェックしよう。
- 白衣** ボタンは上から下まできちんととめる。きたらかべなどによりかからない。

27日(月)

ごはんにまぜてたべましょう

キムタクチャーハンのぎょうざ(2こ)

むぎごはん

ワンタンスープ

**キムタクチャーハンについて**

今日の給食はキムタクチャーハンです。キムチとたくあんを豚肉やニラと一緒に炒めて、ごま油で風味をつけます。キムチとたくあんが一緒に入っているため、キムタクチャーハンという名前がついています。かめばかむほど味がするチャーハンです。キムチやたくあんなどの漬物は発酵食品といい、おなかの調子を整えてくれる乳酸菌がたくさん含まれています。