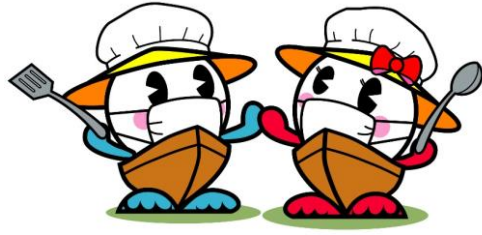
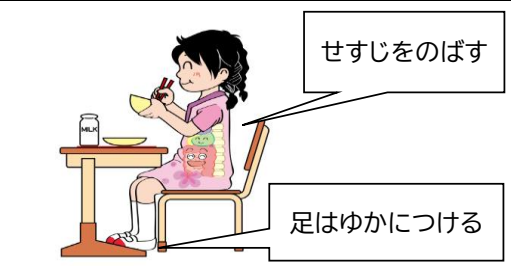
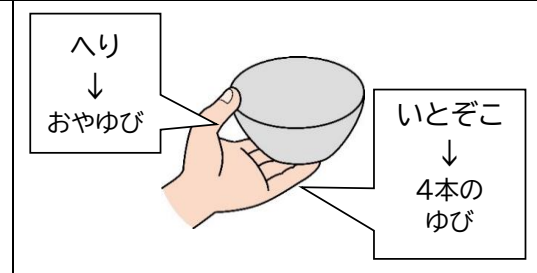
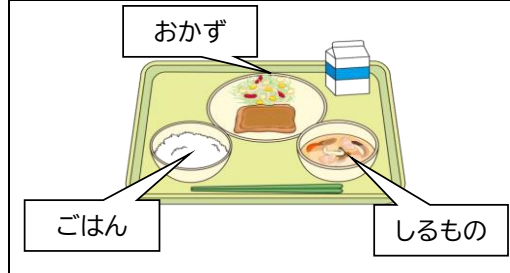




5月 給食ひとくち話



①食器は正しい位置に置きましょう!	①食器を正しく持ちましょう!	③良い姿勢で食べましょう!	1日(金)	端午の節句と行事食
--------------------------	-----------------------	----------------------	--------------	------------------



5月5日「こどもの日」は、端午の節句です。日本では古くからこの日に、こどもの健やかな成長を願って、こいのぼりやかぶとを飾ったり、お祝いの行事食を食べる習慣があります。「たけのこ」は、大きくまっすぐに成長することから、こどもの成長を祈る縁起の良い食べ物として、お祝いの料理に取入れられてきました。また「かしわもち」に使われるカシワの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないという特徴があります。その様子から「家系が絶えない(子孫繁栄)」という願いが込められています。

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	新緑の季節の五月蒸しパン	8日(金)	かわはぎという魚のひみつ
--------------	--------------	--------------	--------------	---------------------	--------------	---------------------



今日は、色鮮やかな新緑をイメージした蒸しパンです。さて、この緑の色の食べ物は、何でしょう？ヒントは①巻に②おいしい野菜 ③丸い形をしている。答えは、グリーンピースです。グリーンピースは苦手な人が多いので、生のグリーンピースを裏ごししたピューレを使って、おいしく食べられるように工夫しました。朝早くから、調理員さんが材料を混ぜカップにいれ、蒸し器で蒸して、合計1670個を心を込めて作りました。感謝していただきます。

かわはぎは海に生息している、体がうすいひし形をした魚です。名前の通り、かたい皮を、手ではがしやすいのが特徴で、そこから「かわはぎ」と呼ばれるようになりました。刺身や唐揚げ、煮つけなどで食べられますが、干物としても親しまれています。太陽の光と風にあてて干物にすることで、骨を強くするのを助ける「ビタミン」やおいしさのもとである「うま味成分」がぐっとアップします。かめばかむほど深い味わいが出てきますので、よくかんで味わって食べましょう。

11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	新じゃがいものグリーンポテト	15日(金)	五月が旬の豆野菜
---------------	---------------	---------------	---------------	-----------------------	---------------	-----------------

韓国の料理「ビビンバ」
ビビンバは韓国の代表的な食べ物です。韓国は、日本から最も近い外国です。日本と同じように、お米を中心とした食事をしています。韓国語で「ビビンバ」は、「ビビン」は「混ぜる」、「バ」は「ごはん」という意味です。その名の通り、ビビンバはごはん、野菜のあえものや、肉のいためものなどを入れて食べる料理です。肉や野菜などが合わさった食材のおいしさを楽しみましょう。

たけのこの成長と漢字
今日は、今が旬のたけのこを使った「たけのこごはん」です。さて、たけのこを漢字で書くと、どのような字になるでしょう？答えは「竹かんむり」に「旬」と書きます。「旬」という言葉には、食べ物が一番おいしくて栄養がある時期というほかに、「10日間」という意味があります。たけのこは成長がとても早く、土から顔を出して10日もすれば竹になってしまいます。漢字には、この「成長の早さ」と「おいしく食べられる時期の短さ」の意味が込められているのです。今しかない春の出会いを味わっていただきます。

自然からの贈り物 わらび
野山でとれた食べることができる植物を「山菜」といいます。春は、山菜が野山に多く出てくる季節です。山菜には、少し苦みがあったり、特徴的な香りがあったりします。今日の春野菜のかきあげには、「わらび」という山菜を使います。くきが細長く、先がくるとしています。この時期にしか手に入らない食材で、季節を味わうことができます。自然の恵みに感謝して季節の味を楽しみましょう。

新じゃがいものグリーンポテト
今日は新緑をイメージしたグリーンポテトです。今日のじゃがいもは、3月から6月に収穫される新じゃがいもです。新じゃがいもは、冬に植えたものを春先に収穫し、貯蔵せずにそのまま出荷したものです。秋のじゃがいもに比べて皮が薄いので、たわしてこすると皮がむけたり、皮付きのまま揚げ物でおいしく食べることができます。今日はじゃがいもを下茹でしてから、もう一度加熱したこぶき芋に、緑色のパセリを混ぜて新緑をイメージしたグリーンポテトです。

五月が旬の豆野菜
5月は「豆野菜」がおいしい季節です。みなさんはどんな豆野菜を知っていますか？代表的なもので、グリーンピース、そら豆、スナップエンドウ、キヌサヤえんどう、さやいんげんなどがあります。今日の給食には、みそ汁にキヌサヤえんどうが入っています。豆野菜は、体を作るたんぱく質とおなかの調子をよくする食物繊維、そして疲れをとり体の調子を整えるビタミンがたっぷりの栄養満点な野菜なのです。初夏の香りを感じながら、おいしくいただきます。

18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	はちみつのはちみつと新メニュー紹介	22日(金)	岐阜県のおいしい小松菜
---------------	---------------	---------------	---------------	--------------------------	---------------	--------------------

世界の国々で人気の抹茶
5月は、その年の一番初めに採られる「新茶」の季節。抹茶は、日本で800年以上前から受け継がれてきた文化です。昔は薬として飲まれていたほど、体に良い成分が含まれています。実は今、日本の抹茶が「抹茶ラテ」や「抹茶スイーツ」として世界の国々で楽しまれています。抹茶特有の鮮やかな緑色や、心を穏やかにする香りが、世界中の人に親しまれているそうです。今日は、そんな日本が誇る抹茶を、香ばしいきな粉と一緒に豆にまがしました。日本の伝統と、世界に広がる抹茶の魅力、味わいましょう。

豆腐田楽と田植え
日本では古くから米作りが行われ、春になると日本全国各地で田植えが始まります。田植えの時期には、昔から米の豊作を祈って、笛や太鼓を鳴らして歌い、踊りを舞う田楽舞という行事が行われる地域があります。白い豆腐に串を刺して、みそを塗って焼く豆腐田楽は、田楽舞の白い袴をはいて棒に乗って踊るその舞の姿を表した料理なのです。私たち日本人の食卓に欠かせないお米が今年も豊作になるようお願い、感謝して食べることで農家さんを応援しましょう。

アスパラは植物のどこの部分？
今日は、じゃがいもとグリーンアスパラガスのチーズ焼きです。さて、アスパラガスは植物のどこの部分でしょう？①花 ②種 ③茎 答えは③茎です。春に地面から頭をだし、暖かい日が続くと1日に10cmものび、そのまま成長すると約1メートルにもなります。黄色い花を咲かせた後、赤い実ができます。では、葉はどこにあるのでしょうか？実は、葉の役割としては今はもうないのですが、アスパラガスの節についている三角の形をした部分が葉なのです。

はちみつのはちみつと新メニュー紹介
はちみつは、人類が最初に発見した天然の甘味料で、大昔のエジプトのピラミッドの壁画にもはちみつを採る様子が描かれています。また、日本の古い書物である「日本書紀」にもその名前が書かれているそうです。はちみつの収穫は、春と秋で、春は4月から6月頃です。今日ははちみつを使った新メニューです。給食センターでは、鶏肉に小麦粉をまぶし、サラダ油をかけてオープンでこんがり焼き、はちみつの甘みと、マスタードの香りと程よいからさを生かした特製ソースをかけました。

岐阜県のおいしい小松菜
岐阜県で一番たくさん小松菜を栽培している所は次のどこでしょう？①高山市 ②神戸町 ③岐阜市 答えは、大垣市の隣にある②神戸町です。神戸町では、きれいな地下水をたっぷり使って、主にハウスの中で一年を通して育てられています。小松菜には、骨を強くするカルシウム、血液の成分になる鉄分、体の調子を整えるビタミン類がたっぷり含まれています。地元農家さんが一生懸命育てた岐阜県産の小松菜を感謝していただきます。

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	元気の源！グリーンアスパラガス	29日(金)	江戸っ子とかつお
---------------	---------------	---------------	---------------	------------------------	---------------	-----------------

日本の伝統的な食べもの「たくあん漬け」
五色あえは、ほうれん草、キャベツ、にんじん、黒ごま、たくあん漬けの五種類の食材を使ったあえ物です。その中のたくあん漬けは、大根を米のぬかと塩で漬けたもので、古くに日本で生まれた食べ物です。漬物にすることで①長く保存できる②食品ロスを減らすことができる ③うまみが増えておいしくなる ④ビタミンや食物繊維が増え健康な体づくりに役立つなどよいことがたくさんあります。

おはなし給食「かこさとし作品」
今年は、世界中で愛されている絵本作家、「かこ さとし」さんが生れて100年になる記念の年です。かこさんは、子どもたちのために、92歳で亡くなるまで600冊以上の本を描き続けました。今日は「かこさとしおはなし絵本」の中から、からすのおかしやさんシリーズとにんじん畑のパピペポです。給食センターでは、調理員さんが頑張って約1700個のチョコケーキを作ります。おはなしの世界を楽しんでいただきます。

たけのこの成長のひみつ
たけのこは、成長するのが早く、すぐに竹になってしまうので、生のたけのこを食べられる期間はとても短いです。でも、なぜそんなに早く成長できるのでしょうか？答えは①他の植物よりも成長点がたくさんあり、成長ホルモンの量も多い。②たけのこは、土の中にある茎なので土の栄養をたくさんもらえ。③イノシシなどの動物に食べられないように早く竹になるためだそうです。今日は、いろいろな味や料理法でおいしく食べられるように、豚肉とアスパラと一緒にオイスターソースで中華風にしました。

元気の源！グリーンアスパラガス
アスパラガスは春から夏にかけて美味しくなる野菜です。やわらかいのに、シャキッとした食感があるのが特徴です。アスパラガスには、「アスパラギン酸」という栄養素がふくまれています。これは、みなさんの体の中でエネルギーを作るを手伝ってくれる、大切な栄養です。たとえば、たくさん遊んでつかれたとき、この栄養があると元気を取り戻しやすくなります。そのため、アスパラガスを食べると「つかれにくい体」になる手助けをしてくれます。

江戸っ子とかつお
「目に青葉 山ほととぎす 初がつお」これは、江戸時代の代表的な俳句です。かつおには、1年に2回旬があります。初夏に黒潮に乗って北上するのが「初がつお」と、秋に北太平洋から南下してくるのが「戻りがつお」と呼ばれます。この旬にあるように、江戸っ子にとって初がつおは、「値段が高くて食べたい」と人気の食べ物だったのです。今日の黒潮ソースは、黒潮に乗ってかつおがたどってきた都道府県の地場産物である、沖縄県の黒砂糖、和歌山県の梅干しを使ったソースでおいしくかつおが食べられるよう工夫しました。