

バランスのよい食事をしよう

福島市南部学校給食センター

バランスのとれた食事



5月の楽しい給食 ☆だいきふくしまの日特別献立 ☆日本の料理を味わおう～新潟 ☆世界の料理を味わおう～メキシコ・アメリカ・中国・韓国 ☆教科等と連携した献立～小5理科 ☆旬を味わおう～あさり・わかめ・ふき・アスパラガス・山菜 ☆おはなし献立～パパ・カレー ☆小松菜の日・こんにゃくの日 今月の行事食 端午の節句献立		今日の魚介類 かつお にしん  さば いわし  あさり えび 	1日(木) 端午の節句献立 男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、柏餅などを食べてお祝いをする風習があります。柏餅はあん入りの餅をかしわの葉でくるんだものです。かしわは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。	2日(金) 旬を味わおう:あさり・わかめ 潮干狩りでおなじみのあさは、独特の濃い味があります。この味のよさはコハク酸というアミノ酸によるものです。あさりの旬は、春と秋です。わかめは乾燥品や塩蔵品があるので、一年中食べることができますが、旬は春です。早春から生わかめが多く出回ります。今日はあさとわかめを入れたうどんのかけ汁です。
今が旬の野菜・くだもの ・たけのこ ・アスパラガス ・さやえんどう  ・グリーンピース ・キャベツ ・たまねぎ  ・そらまめ ・夏みかん ・メロン 		7日(水)教科と関連 小5理科 世界の料理:メキシコ チリコンカン、メキシコ北部～南部アメリカに由来するメキシコ料理です。ひき肉と玉ねぎを炒め、トマト、チリパウダー、いんげん豆などを加えて煮込んだものです。小学5年生の理科で、いんげん豆の成長について学習します。いんげん豆は白い豆です。今日は、切れ目入りコッペパンに上手にはさんで食べましょう。	8日(木)にら 疲労回復献立 にらには硫化アリルが含まれています。硫化アリルは、糖質がエネルギーに変わる時に大切なビタミンB1の働きを助けてくれます。そのため、豚肉などのビタミンB1が多く含まれている食材と一緒に調理をすると、疲労回復効果が高まります。今日の献立では、にらはにらたま汁、豚肉は生煮めにしました。	9日(金) 世界の料理を味わおう:中国 春巻きの名前の由来は、もともとは立春の頃に新芽が出た野菜を具材にして作られたところから「春巻き」と名付けられました。皮がパリッと揚がっていることがおいしさの秘訣となることから、給食センターでも揚げ温度、揚げ時間に特に注意しています。
12日(月) 乾物を食べよう 乾物は保存性があり、風味が増し、食物繊維が豊富です。昆布、ひじき、切干大根、干し椎茸、凍み豆腐などがあります。乾燥させて保存することは、多くとれた食材を長い期間食べたり、備えたりするための昔ながらの知恵です。非常時の備えにもなる乾物を見直しましょう。今日は、切干大根と打ち豆を使いました。	13日(火)和食の日 だいきふくしま特別献立 福島ならではの保存食「凍み大根」「凍み豆腐」を使った献立を提供します。給食センターでは大量の凍み大根を仕入れることは難しいので、切干大根のいちよう切りを使用しました。凍み大根は春先の由んぼや畑の作業が始まった頃、たけのことと一緒に煮物にして食べられています。季節の料理を味わいましょう。	14日(水) 旬を味わおう:アスパラガス 春になると畑からニョッキと顔を出してくるアスパラガス。食べている部分は、若い茎。体の調子を整える栄養がたっぷりです。それは、疲れをとることが期待されているアスパラギン酸。体の抵抗力を高め、若々しさを保つカロテン、ビタミンC、ビタミンE。健全な発育を助け貧血の予防に働く葉酸。今日はスープに入れました。	15日(木) クイズ この食べものなあに? ヒント①うすい黄緑色です。②細長く、すじがあります。③長さは30cmくらいです。④大きなものは葉っぱが1枚あります。⑤山菜です。正解は、「ふき」です。おもに「体の調子を整える」はたらきがあります。主な栄養素は食物繊維で、おなかのそうじをしてくれます。今日は炒め物にしました。	16日(金) 世界の料理を味わおう:中国 ラーメンの種類は、醤油・みそ・塩・とんこつなどさまざまです。ラーメンスープは、豚骨・鶏ガラ・魚介類・野菜などからだしを取っていて、とても奥が深く、その作り方は無限大といっても過言ではありません。今日は醤油ラーメンですが、煮干し粉でだしを取り、鶏と豚のスープを合わせ醤油と塩で味を整えました。
19日(月) 世界の料理を味わおう:韓国 キムチチゲは、キムチをベースにしたスープ料理で、韓国では家庭料理として定番の一品です。主に豚肉や豆腐、野菜を加えて煮込み、コチュジャンや味噌を使ってピリ辛で深みのある味付けをしたものです。キムチチゲは、深みのある味わい、豊富な栄養、アレンジの自由度が高い、手軽に作れる、などの理由から人気が高い料理の一つです。	20日(火) 朝ごはんをしっかり食べましょう 朝ごはんは「Breakfast(ブレイクファースト)」と言います。これは「断食(fast)」を「破る(break)」ということからできた言葉だそうです。朝ごはんには、①体や脳へのエネルギーチャージ②体に朝が来たことを知らせ、健康的な生活リズムをつくる③体をウォーミングアップさせる、3つのはたらきがあります。	21日(水) はさんで食べよう献立 今日は食パンにツナサンドの具をはさんで食べましょう。くだものは、ジュースフルーツです。見た目はグレープフルーツに似ていますが、グレープフルーツのような苦味はなく、酸味も強くありません。ジュースで、さわやかな香りと上品な甘酸っぱさを味わうことができます。別名「河内晩柑」「美生柑」とも言われます。	22日(木) 日本の料理を味わおう:新潟 福島県の西に位置する新潟県では、れんこんやさといもが特産品です。今日の給食では、れんこんはサラダに、さといもは郷土料理ののっぺい汁に入れました。タレかつ丼は新潟のご当地グルメです。ソースカツとの違いは、タレかつは和風だれの味です。今日はタレがかかったとんかつをごはんのにせて食べてもいいですね。	23日(金) おはなし献立 今月のおはなしは【パパ・カレー】です。あらすじは、今日のカレーは、パパが作ります。材料や作っている手元をアップにして描かれた絵は、迫力があります。「ごろんごろん」「ぎゅっぎゅっ」といった訃字のよいオノマトペを使って、カレー作りの手順が展開されていきます。最後に加えるのが、バナナ！さて、どうやって加えるのかな。
26日(月) バランスのよい食事をしよう 食べものの栄養を、赤・緑・黄の3つの色のなかに分けています。赤は体をつくるもとになる食べもの【肉、魚、卵、豆、豆製品、海藻類、乳製品】 緑は体の調子を整えるもとになる食べもの【野菜、きのこ類、果物】 黄はエネルギーのもとになる食べもの【ごはん、パン、麺類、いも類、油脂類】。バランスよく食べましょう。	27日(火) 小松菜の白献立 こ(5)まつ(2)な(7)という語呂合わせで、5月27日は小松菜の日です。小松菜は、江戸時代の初めごろから東京の小松川地区で栽培されていました。カロテンやビタミンC、カルシウム、鉄分を豊富に含んでいます。カロテンやビタミンCは、かぜの予防に効果的です。今日はじゃこと一緒に和えて、カルシウムもたっぷりです。	28日(水) 世界の料理を味わおう:アメリカ アメリカ発祥の食材や料理を考えました。切れ目入りコッペパンにフランクフルトソーセージをはさんだホットドック、アメリカで誕生したポテトチップスを入れたサラダ、アメリカ東海岸のニューヨーク地方発祥のクラムチャウダーです。チャウダーはシチューよりも具が小さくソースのとろみも少ないのが特徴です。	29日(木) こんにゃくの白献立 5(こん)2(にや)9(く)という語呂合わせで、たねいもの植え付けが5月に行われることから、5月29日はこんにゃくの日です。英語でDevil's tongue(デビルズタン)直訳すると「悪魔の舌」。こんにゃくは花の見た目が花が咲いた時の匂いが独特だからとか。ヘルシーな特徴が知られていき、今では欧米でも人気の商品です。	30日(金) 旬を味わおう:山菜・わかめ 春は新しい命が芽吹く季節。山菜は自然の中で育つ、食べられる野生の植物を指します。春の山菜には、ごごみ、うるい、たらの芽、ふき、ぜんまい、わらびなどがあり、それぞれに独特な味わいがあります。今日のうどんのかけ汁には、わらび、山うど、なめこ、たけのこなどの山菜を使いました。