

給食ひとくちメモ(小)

月	火	水	木	金
<p>5月5日は「こどもの日」 こどもの日は、別名「端午の節句」と呼ばれています。奈良時代に日本に伝わり、江戸時代に男の子の健やかな成長と幸せを祈る行事として、武家を中心に広まりました。</p> <p>○五月人形…古来より子どもの成長を祈り、魔除けや子孫繁栄などの思いが込められています</p> <p>○鯉のぼり…中国故事の「鯉の滝登り」が由来とされ、鯉は出世や、子どもの成長を願うという意味で飾られています</p> <p>○しょうぶ湯…中国では6月の雨季になると流行る疫病などの厄災から逃れるため、香りの強いりょうぶをお風呂に入れ、「しょうぶ湯」に浸かる風習が生まれました。それにちなんで、こどもの無病息災や成長を祈る意味合いで日本でもしょうぶ湯に浸かるようになったと言われています</p> <p>○かしわ餅…かしわの木の葉は、新芽が出てくるまで古い葉が落ちないので、子孫繁栄を願って食べられています</p>				<p>1</p> <p>ピカタは、イタリア発祥の料理で、肉や魚に小麦粉をまぶし、卵をからめて焼いた料理です。卵を絡めることにより、ふっくらと仕上がります。</p>
			7	8
			<p>ブロッコリーは、アブラナ科の植物で、私たちが普段食べている部分は、花のつぼみです。</p>	<p>クリーミーごまサラダに使用している「ごぼう」には食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維には、おなかの調子を整える働きがあります。</p>
11	12	13	14	15
<p>さばは、鮮度が落ちるのがとても早い魚です。そのため、干物や水煮などの加工品に使用されることが多くなっています。</p>	<p>あじは、千葉県の郷土料理である「なめろう」や「さんが焼き」に使用されている魚です。</p>	<p>塩ラーメン風スープは、ラーメンの麺の代わりに春雨を使用することで、時間が経っても美味しく食べられるようにしています。</p>	<p>かつおは、旬が年に2回あります。春の初がかつおは、脂が少くないためさっぱりとした味わいで、秋の戻りがかつおは脂が乗っているので、しっかりとした味になります。</p>	<p>豆腐グラタンは、豆腐と白身魚のタラを使用しています。そのまま食べても美味しいですが、パンと一緒に食べるともっと美味しいですよ。</p>
18	19	20	21	22
<p>味噌汁は、具が沢山入ることで、水の量が減ります。水の量が減ると、みそを減らすことが出来るので、減塩につながります。</p>	<p>クイズ!! カルピスポンチには、何種類のフルーツが使われているでしょう? 答え…3種類(もも・パイン・みかん)</p>	<p>今の時期のキャベツは、春キャベツと呼ばれ、身が柔らかく、みずみずしくて、甘味があるのが特徴です。</p>	<p>つみれ汁は、千葉県の郷土料理の一つで、いわしやさばなどの青魚を原料としています。青魚には、脳の働きを助けるDHAが沢山含まれています。</p>	<p>カレー和えは、カレーのスパイシーな風味が食欲をそそります。</p>
25	26	27	28	29
<p>のりには、うま味成分が含まれています。のり和えは、醤油だけの味付けですが、のりのうま味と風味で美味しく食べられます。</p>	<p>コーンかき玉スープは中華コーンスープ(ユイミータン)を給食用にアレンジしたものです。卵が入る事で、味がまろやかになります。</p>	<p>さばの竜田揚げには、骨があります。はしで身をほぐし、良く噛んで食べましょう!!</p>	<p>かつおコロッケは、マヨ風ドレッシングが味付けとして使用されているので、ソースがなくても美味しく食べられます。</p>	<p>食パンは、ジャムと一緒に食べても美味しいですが、ハンバーグと一緒に食べるともっと美味しいですよ。</p>