



月	火	水	木	金			
<p>(21日のつぎ) 日本味めぐり ~長野県~②</p> <p>辛さをおさえて食べやすいようにアレンジしてあるので、具をごはんに混ぜて食べてみてください。山ぞく焼きは、とり肉をしょうがやんにく、しょうゆなどに漬けこみ、片栗粉をまぶして焼き揚げた郷土料理です。名前の由来は諸説ありますが、山賊は物を取り上げるので「鶏を揚げる」料理をそう呼ぶようになったようです。また、長野県は、えのき、ぶなしめじ、なめこの生産量が全国1位のきのこ王国なので、汁物はきのこ入り具だくさんみそ汁にしました。りんごは青森県に次ぐ生産量なので、デザートはりんごゼリーをつけました。</p> 	<p>1 インド煮</p> <p>約40年前に鹿沼の給食メニューとして考えられた料理です。肉じゃがに使用する和風の食材に、ケチャップやソース、カレー粉、コンソメで味をつけた、ユニークな煮物です。</p>	<p>2 わかめスープ</p> <p>今日わかめスープは以前、給食で実施した世界の料理の韓国の時に提協した韓国風のわかめスープです。牛肉を入れることでうま味が増しておいしくなっています。</p>	<p>5 歯と口の健康週間</p> <p>6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。よくかんで食べることは、歯の健康につながります。ふだんから、よくかむことを心がけましょう。</p> 	<p>6 じゃがいも</p> <p>じゃがいもにはビタミンCが多くふくまれています。しかも、でんぷんに守られているため、他の野菜と比べて、熱を加えてもビタミンCがこわれにくいという特長があります。</p> 	<p>7 セルフいか天どん</p> <p>ごはんには、いか天ぶらをのせ、天どんのたれをかけて、いか天どんにして食べましょう。いかには、良質なたんぱく質がふくまれています。よくかんで食べましょう。</p>	<p>8 チキンナゲット</p> <p>ナゲットは、黄金のかたまり(金塊)を意味します。あらびきのとり肉をかたまりにして揚げた様子が金塊に似ているので、チキンナゲットとよばれるようになったそうです。</p>	<p>9 メバル</p> <p>目が大きく張っているので「目張」という名前がつけました。白身魚で身はやわらかく、クセのない、おいしい魚です。今日は一夜干しにしたものを焼きました。</p>
<p>12 なめこ</p> <p>ツルリとしたなめらかな歯ざわりのなめこは、全体がぬめりでおおわれているのが特徴です。また、他のきのこと同じく、食物せんいが多いので、おなかの調子を整えてくれます。</p>	<p>13 元気のみなもと「炭水化物」</p> <p>ごはん、パン、めんなどの主食には炭水化物という栄養素がふくまれています。体や脳のエネルギーのもとになりますが、体のためにためておけないので、毎日食べることが大切です。</p>	<p>14 6月15日は栃木県民の日</p> <p>明日、6月15日は栃木県民の日です。今週は栃木県産のヨーグルトや、たまねぎ、にんじん、ねぎなど佐野産の野菜も多く使われています。今日は県民の日ゼリーをつけました。</p>	<p>15 ヨーグルト</p> <p>牛乳に乳酸菌を混ぜて発酵させるとヨーグルトに変身します。骨を丈夫にしてくれるカルシウムが豊富で、乳酸菌は、お腹の調子を良くしてくれるのはたらきもあります。</p> 	<p>16 冷凍みかん</p> <p>給食の夏の定番デザートですが、みかんを急速に冷やして水につけることをくりかえして、皮の外側に氷のまくを作ること、パサつかず、おいしい冷凍みかんができます。</p> 			
<p>19 食育の日</p> <p>平成17年に「食育基本法」ができて、6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められました。日々の食生活や健康について家族で話し合ってみましょう。</p>	<p>20 えだまめ</p> <p>枝豆は、未熟なうちに収穫した大豆の赤ちゃんです。栄養的にみると、大豆は豆類なのに対して、枝豆は野菜の仲間に入ります。たんぱく質だけでなくビタミンもとれる食材です。</p> 	<p>21 日本味めぐり ~長野県~①</p> <p>キムタクごはんは、長野県塩尻市の学校給食の栄養士さんが考えた人気メニューで、ぶた肉とキムチ、たくあんの入ったまぜごはんです。(紙面左上②へつづ)</p>	<p>22 海そうでカルシウム</p> <p>欧米ではミネラルの多い水や、乳製品をとることで十分なカルシウムがとれていますが、昔の日本はそのような環境になかったため、海藻からカルシウムを補っていたそうです。</p>	<p>23 香辛料 (スパイス)</p> <p>香辛料は、料理に香りや辛味、色などをプラスして、より深い味にしてくれます。カレールーにはクミン、コリアンダー、ターメリックなど、数十種の香辛料が入っています。</p>			
<p>26 もめんときぬごし</p> <p>木綿豆腐は豆乳に凝固剤を加えて固めたものを一度くずしてから布をしいた型で押し固めたもので、絹ごし豆腐は、濃度の濃い豆乳に凝固剤を加えてそのまま固めたものです。</p>	<p>27 ちくわ</p> <p>ちくわの起源は古く、初めはかまぼこと呼ばれていましたが、桃山時代に板つきのかまぼこが登場したため、竹の切り口に似ているかまぼこを竹輪と呼ぶようになりました。</p> 	<p>28 梅雨の季節にご用心!!</p> <p>梅雨の季節は湿度が高く、食中毒をおこす細菌の活動が活発になります。手はきれいに洗い、清潔なハンカチで拭きましょう。また、机の上や白衣も清潔に保ちましょう。</p>	<p>29 コロッケ</p> <p>コロッケは、フランスのクロケット(クリームコロッケ)が元になっていますが、日本では、昭和の初め頃におそうぎの定番として、じゃがいものコロッケが広まりました。</p>	<p>30 さんまのかぼすレモン煮</p> <p>かぼすはレモンと同じ、かんきつ類の仲間です。かんきつ類の酸味を、煮汁に加えることで、さっぱりした口当たりになり、暑い季節に食が進む味つけになります。</p>			